

## La UCM lanza un proyecto para evaluar el impacto emocional que provoca el aislamiento por el coronavirus

*Texto: Jaime Fernández, Fotografía: Jesús de Miguel* - 25 MAR 2020 a las 14:41 CET



Investigadores del grupo [E-Motion Lab](#) de la Universidad Complutense han lanzado una iniciativa para evaluar el impacto emocional y cognitivo de la situación de aislamiento producida por el COVID-19. Los autores del proyecto son los profesores de la UCM, Álvaro Sánchez-López y Teresa Boemo Prieto, y el profesor del Centro Universitario Cardenal Cisneros, Iván Blanco Martínez. Sánchez-López explica que "el impacto que se va notando a través del aislamiento nos afecta, claramente, a todos porque es una situación muy poco natural que nos ha roto todas las rutinas, y además lo más probable es que después de este momento vaya a tener un impacto tremendo a nivel socioeconómico". De acuerdo con el investigador, esta situación tan anómala va a requerir mucha adaptación posterior, así que "implantar proyectos como este de evaluación on line, nos van a ayudar a comprender cómo está manejando la gente la situación a nivel psicológico, a nivel de estado emocional, a nivel de percepción y a nivel de recursos de manejo del estrés, que permitirán desarrollar protocolos de actuación". La iniciativa busca además "ayudar a la gente a tomar conciencia de la importancia del bienestar psicológico", y por eso, [a través de la web que se ha diseñado](#) para desarrollar el proyecto, se van a proporcionar recursos de atención y teleasistencia para aquellos que lo requieran porque estén viviendo situaciones difíciles de angustia y estrés agudo.

Álvaro Sánchez-López, profesor del Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica, explica que en su grupo de investigación trabajan en manejo del estrés, por ejemplo con gente en desempleo, que "es una situación mucho más concreta que la actual, pero que también está relacionada con la aparición de un estresor, como es la pérdida del trabajo, la adaptación a una nueva situación que implica un mayor tiempo en casa y menores contactos sociales, por lo que requiere muchos recursos de adaptación". En esa línea de trabajo ya han encontrado resultados indicativos y diferentes perfiles que permiten ayudar a cada uno para que aprenda a regular mejor los problemas.

El paro y el confinamiento actual tienen una serie de elementos compartidos, como "la incertidumbre por saber si se resolverá la situación, la baja percepción de control individual que uno tiene sobre lo que está pasando y el cambio de rutinas", pero hay otros estresores característicos de lo que está ocurriendo ahora como son "el miedo al contagio, el efecto traumático que provoca tener casos conocidos de personas que tienen la enfermedad, el aislamiento social por no poder tener un contacto directo con esas personas...". Es decir, que la actual situación, provocada por el coronavirus, se diferencia de otras en que tiene un impacto para toda la sociedad, pero a pesar de esa gran diferencia, todos los recursos desarrollados y validados por el grupo complutense, y que se han demostrado que son efectivos, se pueden implementar y tener una utilidad para la población en general.

### Tras el aislamiento

Opina Sánchez-López que es probable que el COVID-19 tenga consecuencias graves a nivel general para la salud mental de la población, no sólo para la gente que ya tenía dificultades psicológicas. En esos casos es probable que se les incrementen las dificultades, pero además "van a aparecer nuevos casos, no sólo debidos a problemáticas tradicionales que han crecido en los últimos años, como las tasas de depresión, sino que además van a aparecer otras problemáticas que solían ser menos prevalentes a nivel general y que ahora afectarán más". Entre esas, el investigador complutense señala "el estrés post traumático y problemas de pánico y agorafobia, porque el aislamiento actual de modo continuado puede hacer que la gente que sea vulnerable a este tipo de problemas desarrolle esas sintomatologías".

**ESTUDIO COVID-19**

Hola y bienvenidos a nuestro estudio sobre el impacto emocional y cognitivo de la situación de aislamiento producida por el COVID-19.

Antes de nada, queremos agradecerle que hayas llegado hasta aquí y esperamos que estés bien. Livando la situación de la mejor manera posible. Entendemos que esta situación puede ser altamente estresante y, por ello, queremos analizar el impacto de esta situación a nivel emocional y cognitivo. De hecho, conocer estas dinámicas cognitivas y emocionales podría ser útil para el desarrollo de intervenciones o entrenamientos que permitieran paliar los efectos negativos de estas situaciones de aislamiento en un futuro.

Además, participar en este estudio te hará más consciente de cómo estás afrontando la situación y cómo te estás sintiendo durante el aislamiento.

**El proceso para participar será el siguiente:**

- 1º- Ver el vídeo informativo que se muestra a continuación
- 2º- Responder los cuestionarios
- 3º- Comentar el uso de la app (teléfonos Android) o esperar a las notificaciones email (teléfonos iPhone)

Por favor, visualiza ahora el siguiente vídeo:

**EVALUACIÓN DE DINÁMICAS EMOCIONALES**

Universidad Complutense de Madrid y Universidad Cardenal Cisneros

Investigadores: Inés Blázquez & Álvaro Sánchez-López

De todos modos, Sánchez-López reconoce que no se sabe cómo se va a desarrollar ni qué procesos psicológicos concretos pueden surgir en cuanto a nuestro nivel de autoestima, nuestra percepción de control, nuestra capacidad para regular emociones, nuestros recursos para manejar el estrés en casa... Frente a esa incertidumbre, la evaluación que se está llevando a cabo desde la UCM va a dar mucha información para saber cómo se podrá actuar en las semanas posteriores al fin del aislamiento.

No cree Sánchez-López que en ese momento se llegue a una saturación de servicios de atención psicológica, pero sí que la demanda va a aumentar, y "se sabe que hoy en día lo que hay es una sobremedicalización y eso es preocupante, porque probablemente se vaya a incrementar una vez que salgamos de esta situación. Lo importante de un proyecto como este es que, encontrando formas sencillas de detectar los procesos implicados, para mucha gente que no tenga acceso o intención de acceder a servicios personalizados de atención, se les pueda proveer de intervenciones, entrenamientos y recursos on line de fácil utilización".

## La web y la app

Cualquiera que esté interesado en participar en este estudio puede descargarse una aplicación [desde la web del proyecto](#), que permite ir haciendo evaluaciones durante dos semanas, "con la que se pueden identificar patrones de comportamiento diario y de cómo ante nuevos estresores que surjan, la gente desarrolla, o no, nuevas herramientas".

La web incluye también vídeos explicativos con toda la información para participar, lo que será "por supuesto, totalmente anónimo", y también hay todo tipo de recursos y los mails de contacto de los miembros del equipo, para que se les puedan hacer todo tipo de preguntas, aclarar dudas sobre el estudio o solicitar recursos de asistencia psicológica. En este momento, el equipo lo componen siete personas, que se repartirán el control diario de la aplicación y la resolución de dudas, así como el aportar los diferentes recursos que se vayan considerando necesarios según el nivel de demanda y la información que aporten los usuarios.

En cuanto a la ayuda que se pueda prestar ahora mismo con este proyecto, tiene claro Sánchez-López que "las microintervenciones que se pueden hacer on line no sustituyen nunca a un tratamiento psicológico, pero en la situación actual pueden ayudar para afrontar pequeñas dificultades".

La app está diseñada de manera sencilla, para que pueda utilizarla cualquiera. A lo largo de los catorce días posteriores a su instalación, la aplicación enviará una notificación para que se abra el programa y allí habrá una serie de preguntas sobre cómo se encuentran en ese momento, incidentes que han tenido en las últimas horas y cómo los han percibido y manejado... Explica Sánchez-López que "se ha visto que estos ejercicios de evaluación en sí pueden ser terapéuticos y a mucha gente les están ayudando a tomar más conciencia de sus emociones y eso ayuda a regularlas luego en situaciones diferentes".

Además, los participantes encontrarán un juego cognitivo, desarrollado por los investigadores, en el que habrá que ordenar palabras, lo que permite evaluar y fortalecer aspectos de rendimiento cognitivo, que están relacionados directamente con la capacidad de regular emociones. Así que "los participantes no solamente van a contribuir a avanzar en una investigación que va a tener claras implicaciones para las acciones posteriores en salud psicológica, sino que además estos ejercicios, que se hacen en tres minutos, pueden tener ese pequeño beneficio de fortalecer nuestras capacidades cognitivas".

## Informarse con serenidad

La cantidad de información que recibimos a diario sobre el coronavirus también puede estar afectando a muchas personas, "lo que les puede llevar a tener problemas para dormir o a estar todo el tiempo en estado de alerta". Frente a eso, Álvaro Sánchez-López recomienda establecer una rutina también a la hora de informarse, dedicar unos momentos del día para hacerlo, al igual que se dedica otros momentos para ocio o al teletrabajo, y "siempre acudir a los mismos medios, que sean medios de información contrastada, evitando abrir todas las notificaciones, porque esa sobreexposición no ayuda, hay que saber cómo utilizar la información, y más cuando hay tantas *fake news* y titulares catastrofistas".

La percepción general que tenemos todos, tanto a nivel individual como social, de incertidumbre, y de poco control sobre lo que está ocurriendo, promueve la ansiedad y "uno de los mecanismos propios en este problema es la hipervigilancia y la amenaza, que es justo lo que reforzamos si actualizamos información de manera continuada". Al final es un círculo vicioso el que existe entre ansiedad y exceso de información, así que lo esencial es "estar informados, pero de un modo organizado y atendiendo a los recursos mejor

contrastados".

Frente a eso, actividades como "salir a las ventanas todos los días a las ocho, compartir el momento con el resto de vecinos, que muchas veces no conocíamos, y el sentir que hay una unión grupal que refuerza contra la amenaza es muy terapéutico y es una iniciativa fantástica que demuestra que la gente tiene muchos recursos para salir adelante".

---

## Comentarios - 0

No hay comentarios aun.

---

Universidad Complutense de Madrid - Ciudad Universitaria - 28040 Madrid - ISSN: 1697-  
Tel. +34 914520400 5685  
□