

El psicólogo Carmelo Vázquez confía en que podamos ser mejores después de la pandemia

Texto: Jaime Fernández, Fotografías: Jesús de Miguel - 23 JUN 2020 a las 09:13 CET



Carmelo Vázquez, catedrático del Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica, no es ningún ingenuo y sabe que lo que le espera a la sociedad después de la pandemia de la COVID-19 no va a ser fácil ni a nivel social, ni económico ni psicológico, de hecho reconoce que "el futuro, tras el coronavirus, es complicado, no somos adivinos, y habrá que esperar para ver qué pasa". Y a pesar de que en ciencia no existe la certeza absoluta, él confía en que salgamos mejor, "no quizás dentro de dos años, quizás de diez, pero desde luego sí estaremos mejor preparado en sistemas de detección y atención primaria, sobre la gestión de la pandemia. Si a eso fuésemos capaces de unirle la reducción de la curva del impacto, y contaminar menos haciendo menos viajes inútiles, podríamos mejorar el mundo de nuestros hijos y nuestros nietos". Vázquez llegó a estas conclusiones en la conferencia inaugural del webinar "[Consecuencias e intervenciones psicológicas durante la pandemia de la COVID-19](#)", organizado por la Fundación General de la UCM y el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, y coordinado por la profesora María Paz García-Vera.

El catedrático de Psicopatología, Carmelo Vázquez, reconoce que "la COVID-19 no es lo peor a lo que pueda enfrentarse un ser humano, aunque sí tiene un paraguas de vulnerabilidad universal". Lo distintivo de esta pandemia inesperada es que "es un fenómeno biológico no intencional, y eso provoca efectos traumáticos menores que aquellos intencionales como la violencia interpersonal, terrorismo, robos, asaltos... Así que, a pesar de suponer una amenaza universal, el efecto que tiene sobre las personas es menor que la violencia de un conflicto bélico, afortunadamente".

Gran parte de las conclusiones expuestas en su conferencia se basan en **una investigación llevada a cabo por la UCM y la Universidad de Sheffield**, donde se han analizado las respuestas psicológicas de una muestra representativa en dos momentos concretos, en abril y en mayo, que "coincidieron, el primero con un momento agónico, con el confinamiento en su máximo expresión, y el segundo justo antes de que algunas partes del país entrasen en Fase 1".



Recordó Vázquez que **ya se aprendió mucho de la epidemiología psicológica y psiquiátrica tras el 11S**, que abrió un tipo de investigación donde se pusieron en marcha recursos muy rápidos, y en unos pocos días se intentó saber qué había ocurrido en la población general, no sólo en las personas directamente afectadas. **El 11M supuso una continuación de aquellos estudios**, y aunque también afectó a la población general, no fue una amenaza sostenible

como sí ha sido esta pandemia del SARS-CoV2.

Tras el 11S, de acuerdo con Vázquez, se vio que **"en contra de las expectativas de los clínicos, el porcentaje de personas con estrés postraumático no llegaba al 10% y en un periodo de 6 meses llegó al 3%, que es la cifra normal en población general**, y de ahí se infiere que aquellas crisis que ocurren de manera muy rápida e inmediata pueden llevar a una recuperación muy rápida".

Otro caso muy estudiado fue el **atentado en la discoteca Bataclan en París**, que fue analizado, usando big data, viendo los contenidos verbales de los tuits antes y después de los asesinatos, y allí los investigadores vieron un pico de emociones durante cuatro días y a la semana se volvió a la normalidad, así que **"hay mecanismos homeostáticos de vuelta a la realidad muy rápida tras estos sucesos traumáticos para un porcentaje muy amplio de la población"**.

Emociones positivas

Vázquez informa de que en el **macroestudio de la UCM** se ha medido la posibilidad de que haya síntomas psicopatológicos, con el resultado de que **en torno al 20% presentan síntomas significativos**, y además **"el riesgo de tener síntomas de ansiedad y depresión van creciendo linealmente según es más joven el entrevistado**, así que los jóvenes entre 18 y 24 años han sido los más afectados psicológicamente".

El psicólogo quiere destacar, de todas maneras, que **"en el ámbito del trauma las emociones positivas persisten de manera continua**, incluso en el ámbito de los infartos de miocardio, y **esas emociones son prevalentes en circunstancias complicadas"**. Algunos ejemplos de ellos, durante la COVID-19 han sido "cosas sorprendentes, como personal de la UCI bailando Beyoncé, aplausos en los balcones, expresiones muy intensas y espontáneas... A veces parecía que podía ser hasta irreverente, pero son respuestas protectoras del ser humano".

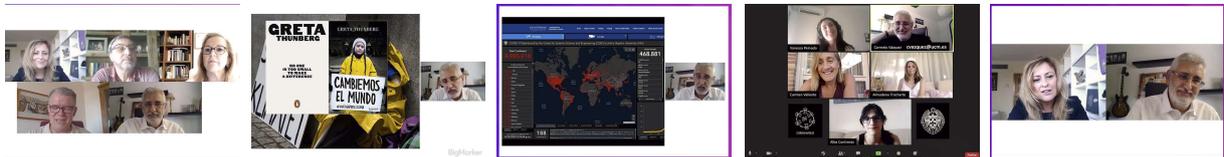
Los resultados del estudio muestran que **las emociones positivas experimentadas las 24 horas antes de la encuesta han tenido mayor prevalencia durante el confinamiento**. Por ejemplo, el 82,45% se divirtieron con alguien, frente a un 45% que estuvieron preocupados, "lo que refleja mucho mejor que poner el foco sólo en lo positivo o en lo negativo, y esto último suele ser lo que se hace en psicología".

Cree Vázquez que aquí se ha plantado una semilla de resiliencia, así que **es posible que esta situación tenga algún efecto positivo en nuestras vidas y "esos cambios pueden ser la capacidad de ser más fuertes en el futuro, de estar más unidos con la familia, cambios en la apreciación de valores..."**.

En general, dos de cada tres personas que han sufrido experiencias muy intensas al cabo del tiempo, meses o incluso años, son capaces de ver cambios positivos en sus vidas y "eso es importante tenerlo en cuenta, como una posibilidad, no como algo que tiene que ocurrir", pero sí sabiendo que puede haber un espacio para las emociones positivas, que son predictoras de crecimiento, de que esta crisis nos ha servido para algo como colectividad.



Una enseñanza importante es que "la resiliencia no funciona sólo a nivel individual y frente a una crisis sanitaria como esta ayudan los recursos personales, el apoyo social, el sistema sanitario, el apoyo social y la protección económica". Es decir, que "saldremos y lo haremos fortalecidos" siempre y cuando actuemos en comunidad, "enfrentándonos a grandes retos como los problemas mentales en el ámbito de la infancia o el cambio climático, que serán escenarios futuros muy complejos".



Comentarios - 0

No hay comentarios aun.

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

