

Evitación experiencial en el contexto de la contingencia sanitaria por covid-19

Experiential avoidance in the context of the health contingency by covid-19

Cristian-Leonardo Santamaría-Galeano¹

Resumen

La actual contingencia sanitaria producto del COVID-19 está impactando significativamente la vida de las personas en todo el mundo, teniendo repercusiones no solo a nivel físico sino también a nivel psicológico. Diversas organizaciones e investigadores a nivel nacional e internacional han llamado la atención sobre las consecuencias a nivel de salud mental que podrían evidenciarse en el corto, mediano y largo plazo. En este contexto, puede evidenciarse la presencia y cronificación de patrones de evitación experiencial a nivel general, en la medida que las personas invierten tiempo y energía en controlar, disminuir, o cambiar sus pensamientos, emociones y sensaciones desagradables frente a la pandemia, el coronavirus-2019 y/o todos los significados que surgen en cada persona. La evitación experiencial o rigidez psicológica puede prolongar el sufrimiento y tener un gran costo psicológico, por lo que la alternativa a este patrón comportamental podría encontrarse en la flexibilidad psicológica.

Palabras clave: Evitación experiencial; COVID-19; Flexibilidad psicológica.

Abstract

The current health contingency resulting from COVID-19 is having a significant impact on the lives of people around the world, having repercussions not only on a physical level but also on a psychological level. Various organizations and researchers at national and international level have drawn attention to the consequences at the mental health level that could be evident in the short, medium and long term. In this context, the presence and chronification of patterns of experiential avoidance can be evidenced at a general level, to the extent that people invest time and energy in controlling, reducing, or changing their unpleasant thoughts, emotions and sensations in the face of the pandemic, the coronavirus-2019 and/or all the meanings that arise in each person. Experiential avoidance or psychological rigidity can prolong suffering and have a great psychological cost, so the alternative to this behavioral pattern could be found in psychological flexibility.

Keywords: Experiential avoidance; COVID-19; Psychological flexibility.

1. Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA). Centro Integral de Psicología Contextual (CIPSYC). Chile.

Correspondencia: Cristian Leonardo Santamaría Galeano. Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol. Correo electrónico: cristianl.santamaria@gmail.com

La contingencia sanitaria a nivel mundial, ocasionada por las diferentes medidas tomadas en cada país para enfrentar la pandemia por coronavirus-2019 (COVID-19), han contemplado disposiciones como la cuarentena, cierre de fronteras, de fábricas, de instituciones educativas, restricciones en el comercio, implementación de barreras sanitarias, teletrabajo y restricciones en el libre tránsito, entre otras, afectado directamente la vida diaria de todas las personas a nivel físico, psicológico, social, económico, educativo, laboral, salud pública, etc. Además de estos efectos, se ha advertido de las consecuencias a nivel de salud mental durante el desarrollo de las medidas tomadas a escala nacional en los diferentes territorios debido al COVID-19, las cuales podrían evidenciarse en el corto, mediano y largo plazo.

En este sentido, además de las implicaciones directas del COVID-19, existen consecuencias asociadas a la actual situación de pandemia que están significando un impacto complejo en las personas, tales como el distanciamiento social, el uso frecuente de elementos de protección (que son nuevos para muchos y pueden movilizar una serie de pensamientos y emociones aversivas), el confinamiento, el aislamiento, la exposición a noticias (ya sea fatales, del crecimiento acelerado del número de contagios o respecto de estimaciones y supuestos frente al virus, etc.), las exigencias a nivel laboral (teletrabajo o trabajo en condiciones de riesgo, cesantía laboral) y sus implicancias económicas en las familias, la convivencia en espacios pequeños, la incertidumbre frente al propio diagnóstico positivo de COVID-19 y la consecuente preocupación por el estado de salud de otros.

Recientemente la Organización Mundial de la Salud ha advertido sobre el aumentado de los síntomas de ansiedad y depresión, y llama la atención en grupos con mayor probabilidad de padecer afectaciones psicológicas en el contexto actual, como los profesionales de salud en primera línea (con niveles de ansiedad, depresión e insomnio), niños y adolescentes (con dificultades de concentración, irritabilidad, inquietud, nerviosismo, presenciar o sufrir violencia y/o maltrato), las mujeres, personas con edad avanzada y/o con problemas de salud mental, con historial antes de la pandemia. Lo cual podría crucificarse por el aumento del consumo de sustancias psicoactivas y la interrupción en los servicios de atención en salud mental.

Consecuentemente, las personas estarían más expuestas a mantener contacto con emociones, sensaciones, pensamientos y recuerdos aversivos, desagradables o molestos, relacionados con la situación actual y todo lo que implica a nivel personal, familiar, relacional, económico y por supuesto a nivel de los propios proyectos, pasatiempos, metas y valores o aspectos más importantes o valiosos. Frente a estos eventos privados (tristeza, preocupación, ansiedad, irritabilidad, inquietud, pensamientos como: “voy a enfermarme”, “estoy ansioso”, “perderé el año escolar”, “se me acaba el dinero”, “extraño a mis padres”, “me puedo contagiar”, “¿cómo viviré a partir de ahora?”, etc.) las personas pueden sentir que caen en un círculo en el cual “no pueden” dejar de pensar, notando cada vez con mayor frecuencia pensamientos “indeseados” o emociones “desagradables”, que resultan incrementándose en cualquier momento, evidenciando que en ocasiones “quedan pegados” en estos y sintiendo cada vez más esas emociones que se proponen evitar. En estos casos, las personas pueden implicarse en conductas para intentar evadir, controlar, disminuir o alterar estos eventos privados, llevándolas a desarrollar patrones de evitación experiencial que a corto plazo pueden tener efectos positivos, pero a mediano y largo plazo tienen un alto costo en su vida incrementando su malestar.

Diversas investigaciones han evidenciado los efectos en la calidad de vida y la salud mental de patrones crónicos de evitación experiencial en diferentes contextos, sin embargo, en un contexto de pandemia, y específicamente en la situación actual frente al COVID-19, no se han realizado estudios empíricos para estudiar esta variable en el mantenimiento del sufrimiento en las personas. Por lo cual, sería importante que clínicos, académicos e investigadores brinden especial atención a este fenómeno y evalúen su impacto bajo las circunstancias actuales a nivel mundial.

No obstante, exponentes y precursores expertos, clínicos y con amplio conocimiento de las terapias psicológicas contextuales o de tercera generación, han realizado análisis con respecto a los efectos de la pandemia y han formulado diversas recomendaciones tendientes a orientar las personas para una gestión adecuada de sus eventos privados, la evitación experiencial y promover la flexibilidad psicológica, la cual implica comportarse de acuerdo con las condiciones situacionales actuales, puntualmente bajo las circunstancias de la contingencia sanitaria por COVID-19, estado de salud y medidas tomadas por los gobernantes, para lograr propósitos valiosos, incluso teniendo experiencias privadas no deseadas, desafiantes o aversivas. Es decir, la flexibilidad psicológica conlleva entrar en

contacto con pensamientos, emociones, sensaciones y preocupaciones asociadas a la situación actual de pandemia, pero al mismo tiempo, cultivando la flexibilidad para reconocerlas y elegir desarrollar acciones específicas dirigidas por los valores personales. Los valores o “cosas” importantes/valiosas pueden ser variados, diferentes en cada persona y girar en torno a la salud, la familia, la crianza de los hijos, las relaciones íntimas, la educación, la amistad, el trabajo, la espiritualidad, el ocio, la ciudadanía u otras áreas (por ejemplo, la relación amorosa con sus hijos, mantenerse saludable a pesar de... y en medio de la situación actual, preservar el sentido del humor, conservarse solidario, etc.).

Finalmente, es importante señalar que, aunque no es posible elegir qué pensamientos, emociones o sensaciones tener, si es posible mantener una postura de apertura a establecer contacto con dichas experiencias privadas, reconocerlas como lo que son (emociones, pensamientos, sensaciones, según cada caso) y aún con ellas, en su presencia, elegir realizar acciones con direcciones valiosas, es decir, que tengan relación con eso que cada quien considera importante en cada una de las áreas de su vida. De lo contrario, como se indicó antes, se puede desarrollar un patrón de evitación experiencial o rigidez psicológica que podría terminar causando mayores niveles de sufrimiento y exacerbando la presencia, frecuencia, tipo y función de emociones que son esperables ante una situación de pandemia como la actual (tristeza, frustración, preocupación, ira, etc.). Esto puede propiciar, además, estar dispuestos a ir contemplando y reconociendo las características de esta nueva “normalidad” o vida en sociedad.