



**Enseñanzas de  
desastres naturales  
y pandemias  
pueden ayudarnos  
a afrontar la nueva  
realidad**



Ante los eventos de gran magnitud, la incertidumbre se apodera de las personas y afecta su salud mental a corto, mediano y largo plazo. Tras analizar fenómenos anteriores que han ‘sacudido’ al mundo, investigadores de Colombia, Chile y España profundizan en el tema y sugieren algunas intervenciones.

Por Marisol Ortega Guerrero  
Fotos Alberto Sierra, Ximena Serrano

**E**l Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS), que apareció en China en 2003 y se propagó rápidamente a América, Europa y Asia; el huracán Katrina de 2005, que azotó el sureste de Estados Unidos y dejó la mayor cantidad de víctimas mortales y daños económicos en toda la historia de ese país; y el terremoto en Puebla (México) de 2017, que mató a 350 personas y produjo cuantiosos destrozos materiales. Estos son apenas algunos de los eventos que están dando pistas a un grupo de científicos sobre cómo manejar las secuelas en la salud física y emocional de las personas cuando viven situaciones catastróficas. Su interés es contribuir desde la ciencia, y con otra perspectiva, a tratar la mayor emergencia sanitaria de los últimos cien años: la pandemia por la COVID-19.

Investigadores de Colombia, España y Chile están a cargo de esta importante misión. Durante meses se han ‘sumergido’ en la literatura existente sobre las crisis que se han presentado en el mundo y, además, han analizado los resultados de una indagación que realizaron en junio de 2020 a estudiantes de pregrado y de posgrado para saber cómo se sentían, cómo lidiaban con la situación caracterizada por el confinamiento y si estaban ansiosos o no.

La información recopilada les sugiere a los investigadores intervenciones que minimicen las consecuencias psicológicas negativas de la pandemia, entre las que se encuentran enseñar a las personas sobre hábitos de vida saludable, promover la cultura del autocuidado e informar sobre manejo de emociones.

“Lo que sucede es que ante una amenaza que genera gran preocupación, temor y miedo se incrementan los niveles de ansiedad y, por ende, se afecta el bienestar de las personas, que suelen sentirse vulnerables, estresadas, frágiles y tristes, como lo registran estudios de la Universidad del Sur de Misisipi sobre el huracán ‘Katrina’, o de la Universidad de Hong Kong sobre la epidemia de SARS en Hong Kong. Estas y otras investigaciones profundizaron en la resiliencia psicológica, la depresión y la disfunción entre los sobrevivientes”, explica el profesor Mario R. Paredes, de la Escuela de Administración de la Universidad del Rosario, la institución participante por Colombia.

Él, junto a Vanessa Apaolaza y Patrick Hartmann, profesores de la Universidad del País Vasco (UPV) en Bilbao (España), y Cristóbal Fernández Robin y Diego Yáñez Martínez, de la Universidad Técnica Federico Santa María de Valparaíso (Chile), publicaron el estudio *El impacto de la pandemia de COVID-19 en el bienestar mental subjetivo: la interacción de la amenaza percibida, la ansiedad futura y la resiliencia*.

### La clave está en los rasgos de la personalidad

Los investigadores hicieron 711 cuestionarios válidos a hombres y mujeres entre 18 y 49 años. Aproximadamente el 72 por ciento eran estudiantes de pregrado y el 28 por ciento, de posgrado. Con los resultados contrastaron las relaciones hipotéticas planteadas utilizando escalas de medición previamente desarrolladas en la literatura. Por ejemplo, la escala de Zaleski (1996) para medir la ansiedad futura, entendida como un conjunto de conductas en el que predomina el temor a eventos futuros (ver recuadro 1).

Si bien hubo una baja tasa de respuesta (4 por ciento), que se explica porque se trataba

de una encuesta voluntaria y sin incentivo, solicitada en un momento en el cual se recibía un alto volumen de información relacionada con el nuevo coronavirus, los resultados les permitieron confirmar conclusiones de investigaciones pasadas. Por ejemplo, la pandemia es uno de esos eventos significativos que se salen de la cotidianidad, junto con los desastres naturales (tsunamis, maremotos, terremotos) o guerras, y generan efectos mentales a corto, mediano y largo plazo.

La dimensión de los efectos y la respuesta que tenga la persona a ellos están determinados por la resiliencia, vista como un rasgo de la personalidad que permite afrontar mejor los eventos estresantes o traumáticos e incluso la vida misma. Una característica que acompaña a cada persona. En los deportistas es un rasgo evidente porque el grado de resiliencia es el que les permite afrontar mejor o no las adversidades, superar los fracasos, recuperarse de una grave lesión y retomar su actividad.

“Lo medimos como un rasgo de personalidad”, aclara Paredes. “**Todos venimos dotados de diferentes niveles de resiliencia y, en el caso de la pandemia, es una realidad que las**



**personas que tienen mayor grado sienten una menor relación de amenaza frente a esta nueva realidad.** Por lo tanto, minimizan el impacto negativo de la ansiedad en el bienestar subjetivo”.

Otro tema que se ha visto relacionado de manera positiva con los niveles de resiliencia es el *mindfulness*. Los investigadores lo definen como vivir el presente sin emitir juicios, centrar la atención en él e incrementar la autoconciencia, lo que se puede lograr mediante técnicas de meditación.

## Estrategias clave para su bienestar

En su estudio *El impacto de la pandemia de COVID-19 en el bienestar mental subjetivo: La interacción de la amenaza percibida, la ansiedad futura y la resiliencia*, los investigadores recomiendan algunas estrategias de intervención en salud mental que pueden ser muy positivas.

### Ejercicio

Ayuda a incrementar los niveles de resiliencia. Caminar es uno de los más comunes y efectivos; pero también puede montar en bicicleta, nadar, correr.



### Meditación

Contribuye a elevar la conciencia del momento, saber enfrentar la realidad con tranquilidad, relajación y esperanza.

### Descanso

Dormir bien y de forma adecuada cada día, permite no solo recuperar energías, sino que ayuda a ver la vida de otra manera.



### Salud espiritual

Las personas que oran y están en relación con Dios según sus creencias, elevan su resiliencia y saben cómo lidiar con los problemas, en este caso, de la pandemia.



El *mindfulness*, explica el profesor Paredes, “también puede ser entendido y estudiado como un rasgo de personalidad. Quienes vienen equipados con ese rasgo de una manera más fuerte logran un profundo estado de conciencia sobre lo que están viviendo, sus sentimientos y pensamientos, y esto a su vez influye en su percepción de bienestar y en la ansiedad futura. Por consiguiente, les permite vivir mejor y ser menos susceptibles a los efectos nocivos de las amenazas percibidas, en este caso por la COVID-19”.

Significa esto que “**las personas con mayor resiliencia son menos susceptibles a las consecuencias psicológicas negativas de la pandemia porque experimentan un bajo incremento de la ansiedad futura**, en comparación con individuos con menores niveles”, explicaron los autores en el artículo publicado en febrero de 2021 por la revista *Personality and Individual Differences*.

Sin embargo, los investigadores destacan el riesgo que acompaña la pandemia, que no solo ha ocasionado problemas de índole mental, sino que ha cambiado, en una magnitud sin precedentes, la forma en que nos relacionamos y convivimos.

“Hay que tener claro que necesitamos un bienestar para poder funcionar como sociedad. Todos tenemos mecanismos que nos ayudan a lidiar con esas tensiones que vivimos diariamente; unos más, otros menos. Pero, cuando hay un desbalance y como individuo no puedo lidiar con los retos que me presenta el día a día, no puedo desarrollarme de una forma en la que pueda contribuir a la comunidad”, concluye el profesor Paredes. ■



Mario R. Paredes, profesor de la Escuela de Administración de la Universidad del Rosario, asegura: “Todos venimos dotados de diferentes niveles de resiliencia y, en el caso de la pandemia, es una realidad que las personas que tienen mayor grado sienten una menor relación de amenaza frente a esta nueva realidad. Por lo tanto, minimizan el impacto negativo de la ansiedad en el bienestar subjetivo”.



## Ansiedad, bienestar y resiliencia

Los autores de este estudio resaltan que el bienestar mental subjetivo está relacionado con el estado emocional de la persona, a partir de sus antecedentes propios y de los factores biológicos, culturales, psicológicos y sociales que confluyen; también de lo que se percibe del entorno. En ello, por ejemplo, tienen gran incidencia los medios de comunicación porque pueden informar, pero también contribuir a detonar los niveles de ansiedad.

En cuanto a la ansiedad futura señalan que es una dimensión del tiempo que comprende conductas, procesos cognitivos y emocionales negativos, en el cual predomina el temor a eventos futuros. Hay un anticipo injustificado a cambios entendidos como supuestamente peligrosos o adversos.

Finalmente, sobre la resiliencia reiteran que hoy es vista como un rasgo de la personalidad que permite la capacidad de adaptarse positivamente a situaciones adversas. Esta característica modera positivamente la relación entre la amenaza percibida y la ansiedad futura, para impactar el bienestar subjetivo.

Por ello, los investigadores aconsejan trabajar para fortalecer la resiliencia. Esto tiene que ver con un estilo de vida sano, que incluya ejercicio, descanso y esparcimiento, entre otras actividades.



### Aprendizaje

Estudiar, tocar un instrumento musical, leer y tener un pasatiempo representa múltiples beneficios en su vida y le permite desconectarse de la rutina.



### Buscar ayuda

Si siente que no sabe cómo lidiar con la situación, es necesario hablar del tema, buscar ayuda profesional y seguir las indicaciones de su médico o terapeuta.

“Las personas con mayor resiliencia son menos susceptibles a las consecuencias psicológicas negativas de la pandemia porque experimentan un bajo incremento de la ansiedad futura, en comparación con individuos con menores niveles”, explicaron los investigadores en el artículo publicado en la revista *Personality and Individual Differences*.