

## Trabajando en una Nueva Normalidad: responsable de la salud individual y comunitaria

---

El **Colectivo de Estudiantes de Psicología**, CEP-PIE (*Colectivo de Estudiantes de Psicología, Col·lectiu d'Estudiants de Psicologia, Colectivo de Estudantes de Psicologia, Psikologiako Ikasleen Elkargoa*) ha sido consciente de **las distintas escenas mediáticas sobre las aglomeraciones e infracciones** varias, producidas por la rescisión de las sanciones y medidas de control que nos han acompañado desde el inicio de la emergencia sanitaria en España, el 14 de marzo de 2020.

Esta pandemia ha sido traumática. Se han perdido muchos seres queridos, pero no ha sido lo único que nos ha traído el Covid-19: las personas que durmieron en las camas de las Unidades de Cuidados Intensivos siguen con sus secuelas, físicas y mentales, el personal sanitario se resquebraja en una batalla constante entre la sobrecarga de trabajo y los recuerdos que tardarán en olvidar.

Esta emergencia sanitaria fue gestionada por el gobierno a través del estado de alarma, que supuso para la ciudadanía española vivir encerrada bajo arresto domiciliario en sus residencias durante más de un año. Este aislamiento social, además de afectar a la salud mental de las personas que lo vivieron y haber afectado a nuestra forma de socializar y a nuestras redes de apoyo, nos obligó a afrontar cambios bruscos, rápidos y constantes. Nos vimos envueltos en una incertidumbre de normas y casuísticas que cambiaban de semana a semana. Obstáculo tras obstáculo, crisis tras crisis, nos hemos vuelto profesionales de la escalada en esta montaña de problemas, aunque no todo el mundo fue capaz. Miles de negocios han cerrado sus puertas y otros miles han despedido personal masivamente, afectando a millones de familias españolas que han sufrido un descenso en su calidad de vida y que, en los casos más críticos, pueden llegar incluso a encontrarse en situaciones de riesgo de exclusión social.

Sin embargo, España camina hacia adelante y está sumergida en una campaña de vacunación estatal que ha supuesto una mejoría considerable de las cifras de muertes, contagios e ingresos hospitalarios. Con esta noticia, hace pocas semanas se decidía poner

fin al estado de alarma con el que hemos convivido toda esta crisis, con la esperanza de comenzar a trabajar en una desescalada responsable. Nuestro país amanecía al día siguiente con titulares en periódicos y cadenas de renombre y prestigio nacional, *hablando sobre desalojos policiales de más de 6.500 personas que se habían aglomerado en focos de ciudades como Barcelona y Madrid en fiestas multitudinarias*. Estas serían las primeras noticias de sonoras infracciones que se vendrían repitiendo en menor medida desde ese momento hasta hoy.

Nuestra organización, el Colectivo de Estudiantes de Psicología, se encuentra preocupado debido al incumplimiento reiterado de las recomendaciones sanitarias por el riesgo elevado que conlleva para nuestro sistema sanitario y para la salud individual de cada una de las personas que componen nuestra ciudadanía, y es por ello que **EXPONEMOS** lo siguiente:

**PRIMERO.** La ciudadanía debe seguir presentando actitudes y conductas en línea con las recomendaciones sanitarias, como *evitar todas aquellas reuniones que no sean imprescindibles y disponer de la distancia de seguridad, mascarilla y un lavado de manos adecuado, al salir y entrar en su residencia, entre otras*.

**SEGUNDO.** El gobierno y las organizaciones autonómicas políticas y sanitarias han de aceptar que el llamamiento a la *«responsabilidad individual» podría ser insuficiente*. Deberán adoptar *un papel activo en la modulación de la conducta ciudadana*. El argumento de que las personas se exponen a riesgos porque son egoístas o poco responsables *NO* nos sirve si queremos hacer una prevención primaria efectiva de estas conductas de riesgo. *España debe crear y usar medidas políticas, sociales y legales, basadas en un análisis poblacional del comportamiento*, para disminuir el número de conductas imprudentes o de riesgo para la salud de los ciudadanos.

**TERCERO.** La Psicología, como ciencia del comportamiento, tiene la capacidad de asesorar, en base a sus estudios y conocimientos científicos, a la política y a las organizaciones responsables de la gestión de la pandemia *sobre las posibles causas* por las cuáles las personas se están comportando de una determinada manera, *así como recomendar pautas* basadas en la evidencia que ayuden a paliar la pandemia y mejorar la calidad de vida de la ciudadanía en el momento presente y en el progresivo final de la pandemia.

**CUARTO.** Entre los fenómenos psicológicos que están jugando un papel en esta desescalada nos encontramos que:

(a) La socialización es un patrón de conducta necesario para los seres humanos debido a nuestra naturaleza gregaria. Si hemos sobrevivido tantos años en este planeta, probablemente es por ser animales sociales y pasarnos la vida comunicándonos. *Nuestro cerebro y el de otros muchos mamíferos que comparten gran carga genética con nosotros es capaz de liberar distintas moléculas y/o neurotransmisores, entre otros componentes, asociados a los distintos comportamientos que componen la compleja conducta social, teniendo efectos directos sobre las vías del sistema de recompensa mesolímbico (O'Connell y Hofmann, 2011)*, lo que podría explicar que sintamos gratificación a la hora de interactuar entre iguales y podamos sentir deseos de relacionarnos socialmente con otras personas .

Sin embargo, aunque esta capacidad nos ha permitido sobrevivir tantos años, ahora debemos ser conscientes de que podría suponer un problema para nuestra salud. Si socializamos con personas de fuera de nuestro círculo podríamos sufrir consecuencias físicas a raíz de un posible contagio de COVID-19, pero permanecer aislados también va a provocar un incremento de problemas de salud mental a nivel cognitivo y emocional ([Liang et al., 2020](#)) que habrá que tener en cuenta y aprender a gestionar, sabiendo de dónde pueden provenir los posibles sentimientos de ansiedad y malestar anímico.

(b) Han incrementado en la población los pensamientos de incertidumbre hacia el futuro, la irritabilidad, el pesimismo y las preocupaciones por la salud propia y de seres queridos, lo que puede afectar negativamente a las personas de cara a retomar su actividad cotidiana previa a la pandemia, como en el caso de las personas afectadas por el síndrome de la cabaña ([Chorot et al., 2020](#)).

(c) La situación de pandemia ha dejado de provocar todo el miedo que causaba a las personas inicialmente. Esto podría ser debido, en parte, al efecto de habituación/normalización de la situación y a la falta de políticas de salud destinadas a incrementar la concienciación y el fomento de actitudes responsables. De haberse ofrecido, podrían haber ayudado a la ciudadanía a ajustar sus conductas hacia lo recomendado sanitariamente y a regular mejor sus emociones.

**QUINTO.** Los medios de comunicación podrían haber jugado un papel fundamental, siendo conscientes o no, en que la pandemia haya dejado de generar el miedo que producía a la sociedad en sus comienzos. Siguiendo lógicas que parten del análisis aplicado de la conducta ([Groves y Thompson, 1970](#)), al estar exponiendo a las personas a señales que podrían interpretarse como disparadoras de conductas de alerta -como lo son por ejemplo, las imágenes de las cifras de muertes, o los números de contagios para tomar precauciones

*sanitarias, con tal de no contagiarse...*- sin estar acompañadas de situaciones de riesgo reales y tangibles para las personas que las veían desde su casa, podría desgastar su función como señal activadora de alarma. El resultado práctico es que las visualizaciones de noticias que al principio generaban a las personas que las veían *malestar, miedo, ansiedad, tristeza* y motivaban a llevar a cabo conductas de prevención de riesgos, dejaron de hacerlo.

Por otro lado, la falta de asesoramiento a la hora de cómo exponer la información a la ciudadanía en momentos tan críticos puede haber afectado a la salud mental de la población. La exposición continuada a imágenes e información relacionada con la crisis sanitaria, social y económica como lo son los datos de incidencia, fallecimientos diarios, incremento de contagios, las tasas de cierres de negocios, la bajada del nivel adquisitivo..., también ha podido influir en el desarrollo de problemas de salud mental. No sería raro encontrar cuadros que podrían indicar alteraciones desadaptativas en los niveles de ansiedad de la población o alteraciones en su estado de ánimo, entre otras ([Serafini et al., 2020](#)).

**SEXO.** Al quitarse el estado de alarma, y por ello, gran parte de las sanciones que durante el mismo estaban vigentes, se ha dejado a la ciudadanía sin las consecuencias negativas externas que estaban modulando sus conductas de riesgo, en un contexto donde aún pueden ser peligroso juntarse con otras personas, no usar mascarillas o no guardar la distancia social, tanto para la propia persona como para la salud de la población; y en el que la ciudadanía no ha adquirido un grado de concienciación adecuado ni estímulos discriminativos apropiados de alerta. Como se ha comentado en párrafos anteriores, nos encontramos en un contexto con un posible riesgo elevado y propicio para que se produzcan irresponsabilidades sanitarias.

**SÉPTIMO.** Cada persona depende en gran parte de sí misma y de su entorno para inhibir su conductas «*irresponsables*». Algunas de las variables personales que pueden estar influyendo en el control de las conductas individuales de riesgo podrían ser la percepción de vulnerabilidad a la enfermedad, el sistema de creencias que se pueda poseer sobre la disciplina, el entrenamiento en autocontrol o la percepción social que dispongan sus pares hacia las pautas sanitarias, entre otras. Estas variables deben tenerse en cuenta por su importancia a la hora de influir y guiar la conducta individual, para crear programas de prevención primaria de calidad donde se tengan en cuenta los factores protectores que pudiera presentar la población.

**OCTAVO.** Entendemos que la realidad actual no es la misma que al comienzo de la pandemia y que nuestro país deberá adaptar los planes de acción que se propongan a partir de ahora para luchar contra el COVID-19, así como fomentar que todas las personas cumplan con las medidas sanitarias.

**NOVENO.** Pedir una «*responsabilidad individual*» a la ciudadanía conlleva una «*responsabilidad política*». Rogamos a todas/os la/os agentes políticos que colaboren en una misma dirección en todo cuanto tenga que ver con cuestiones de salud pública, dejando de lado sus diferencias. No podemos pedir a la ciudadanía una disciplina y un desplazamiento de sus intereses por la salud de todas/os cuando no se dispone de una representación política unida por una crisis sanitaria que ha hecho que más de 80.000 personas pierdan la vida.

Ante una situación que podría propiciar nuevas situaciones de riesgo y emergencia sanitaria en nuestro país, **el Colectivo de Estudiantes de Psicología no puede mantenerse callado y exige que se adopten medidas** que permitan vencer estas dificultades y garanticen la salud psicológica de toda la ciudadanía.

Es por todo lo expuesto anteriormente que **SOLICITAMOS:**

1. *La «responsabilidad individual» por parte de toda la sociedad.* Todas las personas deben cumplir y respetar las medidas sanitarias recomendadas por los organismos nacionales e internacionales de salud, como la higiene de manos, un contacto social responsable, el uso de mascarillas y el respeto de la distancia social entre otras. Le invitamos a leer y ejecutar todos los consejos sanitarios dados por la Organización Mundial de la Salud y las autoridades autonómicas de su provincia.
2. La colaboración activa de todas las agrupaciones políticas, así como de todas/os las/os agentes políticas/os, en las cuestiones de salud pública.
3. La inclusión de profesionales de la psicología dentro de los organismos de autoridad pertinentes en la gestión sanitaria de la pandemia, tanto nacionales como autonómicos.
4. Una dedicación considerable de tiempo y recursos, por parte de las autoridades pertinentes, en analizar la conducta ciudadana durante la desescalada, con tal de

diseñar planes de prevención primaria de las conductas de riesgo y la promoción de las conductas saludables, apoyándose en los factores de protección de la población y basándose siempre en la evidencia científica.

5. La responsabilidad de los medios de comunicación para y por sus noticias, dado que sin darse cuenta, podrían estar agravando las consecuencias de la pandemia. Aconsejamos, además, el asesoramiento de profesionales de la psicología para transmitir la información de la mejor forma posible a la ciudadanía teniendo en cuenta sus repercusiones en cuanto a salud mental.
6. Por último, *aprovechamos para recordar la ola de problemas de salud mental que se avecina tras esta crisis.*

Empezamos a encontrarnos en una época donde *es muy frecuente encontrarse con pensamientos intrusivos y dañinos del estilo “me siento incapaz de seguir adelante”, “no puedo más, no puedo seguir afrontando más cambios” o incluso “soy una inútil porque no puedo afrontar lo que todo el resto está pasando”*. Estos pensamientos cada vez más comunes, nos ponen en alerta de lo que la comunidad sanitaria ya llevaba un tiempo notificando: se acerca, de forma inminente, otra grave crisis sanitaria y esta vez la afectada será la salud mental.

Lo podemos ver en las Unidades de Salud Mental desbordadas, en las listas de espera de más de seis meses para que te dediquen, en un hospital, un cuarto de hora. El Estado y nuestro sistema de salud debe ponerse a trabajar de inmediato para buscar soluciones y poder afrontar esta avalancha que está sucediendo.

*El Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) revela que desde el inicio de la pandemia hasta ahora, un 6,4% de españoles han acudido al psicólogo por trastornos de ansiedad (43,7%) o depresivos (35,5%). En otro estudio de la misma entidad, que se comenta en el diario infoLibre ([Carrasco, 2021](#)), un 9,4% de la ciudadanía española dice haberse sentido “decaída, deprimida y sin esperanza”.* Ambas investigaciones nos permiten hacernos una idea de las consecuencias a nivel de salud mental que esta pandemia ha dejado en la población..

Además, esta ola de salud mental es especialmente peligrosa debido a la vulnerabilidad de la población tras estos largos meses sumergidos bajo las diversas

consecuencias de la pandemia. Por un lado, encontramos todos aquellos problemas de salud mental que vienen originados por la incapacidad de hacer frente a las transiciones masivas que estamos viviendo en nuestra forma de relacionarnos, trabajar, divertirnos, querernos, descansar y en definitiva, vivir. Otra problemática serán los duelos de aquellas personas que dejaron estos procesos abiertos, ya que las circunstancias sanitarias no permitieron gestionar los mismos de forma adecuada para cerrarlos correctamente.

Punto y aparte, para los y las profesionales de la sanidad que han vivido esto como si fuera una guerra de trincheras y que desarrollarán probablemente cuadros del Trastorno de Estrés Post-traumático, entre otros problemas de salud mental. No serán los únicos puesto que miles de personas también desarrollarán problemas de salud mental relacionados con la ansiedad, problemas del sueño y la alteración del estado de ánimo, pero desde luego, han estado en primera línea en esta crisis mundial y ahora veremos todas las secuelas que han quedado en aquellos que hicieron todo lo posible por salvar vidas, así como atender de la mejor manera a los enfermos. Algunos de estos problemas de salud mental debutarán -es decir, aparecerán por primera vez- a raíz de esta crisis, pero otros muchos ya presentes pueden haberse acrecentado durante esta pandemia debido a una débil o ineficaz atención sanitaria de estos síntomas durante el confinamiento.

En cualquiera de los casos, tenemos un problema muy serio delante, ya que se nos está acumulando la carga de trabajo en un Sistema de Salud Público que nunca ha tenido como fuerte la Salud Mental que proporciona a sus ciudadanos. La carencia de psicólogos en nuestra atención sanitaria pública sigue siendo un asunto pendiente en la agenda de España desde hace muchos años.

Según datos del [Defensor del Pueblo](#) (2020), en 2018, en nuestro país existía un ratio de 6 psicólogos por cada 100.000 habitantes, cifra que contrasta con los 18 psicólogos por cada 100.000 habitantes de media en Europa. Ahora más que nunca, dadas las circunstancias, se deben dar respuestas urgentes al retraso que tenemos respecto a otros países europeos. Veamos de una vez por todas por el derecho esencial a la salud, que incluye, por supuesto, la salud mental y aprovechemos para salir reforzados de esta crisis, con un mejor sistema de salud pública.

**Trabajando en una Nueva Normalidad:**  
**Responsable de la salud individual y comunitaria**  
*Colectivo de Estudiantes de Psicología*  
Fecha: 24/06/2021



***Se autoriza a la reproducción total o parcial del presente comunicado sin necesidad de citar la fuente.***