

## La soledad y los efectos de las cuarentenas en la salud mental

Dm, 15/12/2020 per Josep Gallifa

[Universitas](#)

La pandemia por la Covid-19 ha alterado las prioridades de investigación en las universidades. En nuestro grupo, por ejemplo, decidimos abrir una línea con el fin de estudiar los efectos psicológicos del confinamiento en la población española. Empezamos a tener resultados de estos estudios sobre los efectos de las cuarentenas en la salud mental de las personas. Los resumiré brevemente. En este caso no expreso una opinión, sino lo que muestran las investigaciones realizadas, en una muestra significativa, aplicando cuestionarios e instrumentos que han mostrado validez y fiabilidad, investigaciones ya publicadas en revistas científicas de la Web of Science.

Destacamos resumidamente algunos aspectos sobre los efectos de las cuarentenas:

En primer lugar, en los diversos estudios, se detectó que los confinamientos y cuarentenas aumentaban el riesgo psicopatológico en la población española. Así se pudo observar un aumento en los síntomas depresivos, en las alteraciones de la percepción, de la ansiedad o las percepciones paranoicas, tal vez aumentadas por el exceso de información o la abundante información pseudo-científica. Estos fueron los patrones psicopatológicos que más aumentaron con el confinamiento, estamos hablando de población general, sin ser población de especial riesgo.

Sin embargo uno de los resultados más significativos encontrados fue que en términos de salud y psicológicos, las investigaciones indicaron que las cuarentenas no perjudican la salud mental ni aumentan la percepción de soledad emocional cuando las personas están en compañía de seres queridos o familiares. Se encontró que la sensación de soledad emocional se reducía significativamente por cada persona con la que convivió durante la cuarentena la persona entrevistada. Es decir que cuanto más acompañada estaba la persona a menos riesgo psicopatológico exponía. La compañía cercana protege de la sensación de soledad emocional pero también del riesgo psicopatológico mencionado anteriormente.

Otros aspectos destacables de las investigaciones fue que la información pseudo-científica sobre la Covidien-19, así como el exceso de información negativa, son perjudiciales para el bienestar psicológico. También que, durante esta crisis, en general los residentes en las ciudades están teniendo un bienestar psicológico subjetivo inferior que los residentes en los municipios rurales.

Los resultados de estas investigaciones, así como las metodologías implementadas, se pueden utilizar como herramienta válida y fiable para la medida psicológica y epidemiológica de las reacciones de las personas sobre su manera de afrontar las consecuencias derivadas de la crisis del coronavirus. Estas medidas pueden ser útiles para tomar decisiones políticas y sanitarias efectivas para afrontar con éxito las todavía presentes crisis a raíz de la Covid-19. Recomendábamos en las publicaciones que las autoridades tengan en cuenta los efectos psicológicos, no sólo los estrictamente médicos, en las situaciones de confinamiento y cuarentenas.

Las fiestas Navideñas que están viniendo, serán una ocasión de encuentro con

personas queridas y de vínculos familiares -siguiendo siempre las normativas vigentes-. Tendrán también, además pues, este efecto en el bienestar subjetivo.

Referencias de los artículos:

Escolà-Gascón, A.; Marín, F. X.; Rusiñol, J.; Gallifa, J. (2020). Measuring Psychosocial Reactions to COVID-19: The *COVID Reaction Scales* (COVID-RS) as a New Assessment Tool. *Frontiers in Psychology*, 11, 3272 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.607064>

Escolà-Gascón, A.; Marín, F. X.; Rusiñol, J.; Gallifa, J. (2020). Pseudoscientific beliefs and psychopathological risks increase after COVID-19 social quarantine. *Globalization and Health*, 16(72). <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00603-1>

Escolà-Gascón, A.; Marín, F. X.; Rusiñol, J.; Gallifa, J. (2020). Evidence of the psychological effects of pseudoscientific information about COVID-19 on rural and urban populations. *Psychiatry Research*, 113628 <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113628>