



Buena parte de los efectos de largo plazo de la pandemia en la salud mental del mundo entero están por definirse, pero ya existen proyectos en marcha para estudiarlos... y se puede participar en ellos.

ALEJANDRINA LINCOLN

Investigador del grupo Mente-Cerebro del Instituto Cultura y Sociedad (ICS) en la Universidad de Navarra y profesor de la facultad de Educación y Psicología de la misma institución, Gonzalo Arrondo estudia el campo de la neurociencia cognitiva y la psicología basada en evidencia. Ha colaborado en muy diversas investigaciones sobre temas como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en niños y adultos, afecciones como la depresión y la esquizofrenia y temas de educación o filosofía.

Arrondo comparte en entrevista con *istmo*, sus consideraciones sobre algunos de los posibles efectos de la COVID-19 en la salud mental en general, y comparte detalles sobre un ambicioso proyecto de investigación a nivel global relacionado con la pandemia: el estudio COH-FIT en donde, mientras más gente de cualquier parte del mundo participe, mejor.

Dado el contexto actual, ¿cuál es el efecto de la incertidumbre a nivel cognitivo y cuáles son sus efectos en la capacidad de tomar decisiones de las personas?

Los seres humanos tenemos una clara aversión al riesgo y a la incertidumbre. Nos bloquea y efectivamente nos impide tomar decisiones. Cuando la gente está incapacitada para hacerlo o cuando las decisiones que toma hoy están condicionadas por algo que no está en sus manos -el desarrollo de una crisis-, se siente vulnerable ante la adversidad. A pesar de que tome decisiones hoy, no tiene control sobre lo que en definitiva sucederá. Esta situación ha afectado a mucha gente.

Tras el encierro por la COVID-19 se han escrito nuevas reglas de convivencia. Estar cerca de otra persona puede generar temor e incluso repulsión. ¿Podría esto, que en principio tiene la función de protegernos, convertirse en fobia?

Creo que somos sociales por naturaleza, de tal manera que en cuanto se nos permita, seguiremos siéndolo. No obstante, me parece que por lo pronto la gente está en modo «hibernación social», limitando mucho el número de nuevos contactos -no quiere hacer nuevos amigos o conocidos- y hace malabares para conservar los que ya tenía.

La mayoría está centrándose en ver, por ejemplo, de sus cien amigos en Facebook, cuáles son esos dos que le interesa mantener y pensar en el resto para otro tiempo. Me contaban el otro día unos alumnos del primer año de la carrera que no están queriendo relacionarse con sus nuevos compañeros y que están notando que las nuevas clases, incluso las presenciales, están siendo muy frías. La gente llega, escucha la clase y se va.

La persona, al ser un ente social, necesita el contacto con el otro. En la búsqueda de aminorar la distancia, hemos hecho uso de la tecnología para estar cerca de la sociedad. ¿Lo digital puede suplir a lo presencial?

Creo que lo suple, pero muy parcialmente. Hay cosas que jamás va a suplir y son las que estamos echando en falta. Existe una teoría en psicología, conocida como Embodied Cognition, o Cognición Encarnada, que básicamente sostiene que las personas estamos en continua relación entre el cuerpo, el cerebro y el entorno. El cerebro solo existe en la interacción con el exterior y los otros a través del cuerpo. Esto es relevante porque lo que las tecnologías nunca van a permitir es compartir experiencias en común con el otro.

Podemos por ejemplo contar a un familiar algo que hemos hecho, pero lo que no podremos hacer es compartir la vivencia de una buena comida o el cansancio de subir una montaña. Es muy difícil vivirlo a través de una pantalla. Eso sí, cuando no exista otra opción se puede intentar a través de la pantalla, incluso vivir momentos físicos. Una forma de mitigar la falta de contacto con el otro es compartir sesiones de *fitness* en común, cocinar al mismo tiempo y comer esa misma comida, estando ambos en pantalla. No es de ninguna forma lo mismo, pero cuando menos añade un punto de compartir algo. Es lo más a lo que podemos aspirar en este momento.

¿Cómo afecta al ser humano el que la mayoría de las memorias de este año se construyan en el mismo espacio? ¿Acarrea algún problema de índole mental el que se trabaje, conviva con la familia, los amigos en el mismo espacio?

Como experiencia personal puedo decir que se han desdibujado las fronteras entre lo personal, lo profesional, el ocio, el trabajo; lo propio de la pareja y lo propio de la familia entera. En este periodo, incluso estando fuera de confinamiento, estamos muchos en situaciones de no movernos de una misma habitación y de que el día se pasa básicamente alternando en el mismo espacio familia con trabajo, las doce horas del día. Creo que está teniendo ya muchas secuelas que incluyen trastornos de ansiedad y depresión, bajas laborales por todo ello y problemas en las relaciones familiares. Hay estadísticas que refieren que esto está sucediendo.

En muchos países la gente se ha manifestado por las medidas tomadas para contener la COVID-19.

¿El aislamiento nos hace más intolerantes? ¿Por qué a pesar de que la medida apela al bien común, la gente tiende a reaccionar en defensa de sus intereses individuales?

Creo que existen muchos factores involucrados. Desde un punto de vista psicológico, cada uno se considera que está en la media de todo y en

si pese a que estamos encerrados podemos más o menos funcionar todos los días sin consecuencias graves, eso no es un trastorno mental, ni depresión.

la media razonable, además. Es raro que alguien diga que tiene un pensamiento extremo. Pensamos que estamos en el punto correcto y racional respecto del cumplimiento de las medidas y, como cumplirlas nos cuesta, nos molesta mucho cuando vemos que alguien hace menos que nosotros por el bien común y se lo echamos en cara. Lo curioso es que cuando vemos a alguien que, por el contrario, es más riguroso, es casi seguro que lo tacharemos de exagerado, de paranoico y también nos enoja. En el fondo nos hace sentir incómodos que alguien considere que lo que hacemos es poco. Nos enojamos tanto con el que hace menos como con el que hace más y al final terminamos enojados con casi todo el mundo.

Por otro lado, desde luego es más fácil criticar a los políticos o a otros que a nosotros mismos. Cuando un político pone una medida que a cada uno no nos gusta, es muy fácil acusar al político o criticar la medida como no necesaria, decir que hay otras más importantes y no tomarla en consideración. Igualmente, es muy fácil autojustificarse, pensando que lo que hacemos tiene un impacto pequeño en el resultado final de la pandemia, creyendo que, como lo que hacen otros es mucho peor, no pasa nada si nos saltamos un poco las reglas. Es más sencillo criticar a los demás que realizar un examen de conciencia para ver qué más podríamos hacer cada uno de nosotros.

Creo que las prohibiciones funcionan como un mínimo que es necesario cumplir, a veces ni eso, pero es muy raro que la gente vaya más allá y se percate de que, aunque no esté prohibido, tal vez no es la mejor idea irse por ahí a cenar o apuntar a los hijos en actividades extraescolares.

Tras la pandemia, deberán replantearse las reglas de funcionamiento en comunidad. ¿Cómo será la interacción en las sociedades del futuro?

Es difícil saber cómo será. Lo que sí tengo claro es que muchas cosas no van a continuar como antes. Por ejemplo, como profesor de universidad, un tema que me toca de cerca es la docencia híbrida, que nunca se había dado en nuestra universidad. Estoy casi seguro de que los alumnos en el futuro nos exigirán que grabemos las clases, para poder tener la flexibilidad de escucharlas cuando quieran. En la misma medida

pienso que muchos de los profesores queremos seguir usando algunos de los materiales *online* de calidad que nos ha costado mucho hacer, y que sustituiremos algunas clases presenciales con estos materiales. En ese sentido no tendremos del todo vuelta atrás, porque habrá cosas que son realmente mejoras, que tienen ventajas y las seguiremos utilizando.

Por otro lado, sinceramente confío en que otras cosas como salir con amigos, celebrar eventos importantes en nuestras vidas o hacer deporte, vuelvan a ser como antes y no tengan nada que ver con cómo han sido estos meses.

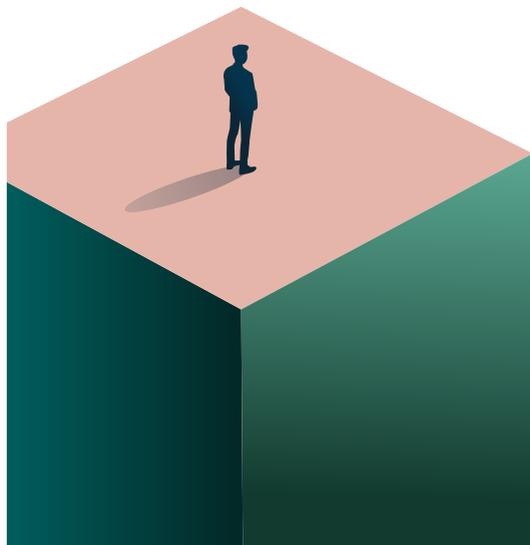
¿Cómo podríamos distinguir la depresión y la angustia, de una tristeza justificada por la experiencia del encierro?

Hay tres niveles. Lo primero es el criterio de funcionalidad. Es algo que mucha gente desconoce, pero los trastornos mentales se definen, todos, porque tienen que afectar nuestro día a día de una manera importante, impidiéndonos funcionar. Si pese a que estamos encerrados podemos funcionar todos los días sin consecuencias graves, eso no es ni depresión, ni otro trastorno mental.

Un segundo y más frecuente nivel sería un grupo de trastornos que no son depresión y son menos conocidos: la categoría de los trastornos adaptativos. Son aquellos en donde, ante una situación concreta estresante, como es el encierro o una enfermedad, algunas personas presentan una respuesta excesiva. Esto les impide funcionar en su día a día y está relacionado únicamente con el evento estresante. En el momento en que éste termine o que nos olvidemos parcialmente de él, los síntomas desaparecen.

En el tercer nivel sí estarían los casos de depresión, que significa que se ha «cronificado» esto y que ya no hay forma de olvidarse del problema. A pesar de que desaparezca el estresor, el encierro, o la COVID-19, seguiremos deprimidos. Además, hemos perdido las ganas de todo: no quiero cocinar, ni estar con la familia, no tengo ganas de nada.

Todo lo anterior es lo que habría que distinguir: dificultades normales que no nos impiden funcionar, dificultades adaptativas importantes a un problema concreto y el hecho de que esto permee toda nuestra vida y se convierta en un trastorno depresivo.



¿Este entorno puede devenir en falta de empatía y respeto al otro? Y si es así ¿cómo mediar?

La única solución es darse cuenta de que el otro está pasándolo igual de mal que tú y eso algo importante de transmitir. Es importante saber que toda la humanidad está igual, porque es muy fácil, si escuchas a los políticos, pensar que algo pasa solo aquí, y que todos los demás están mucho mejor o peor. Sin embargo, al hablar con colaboradores o conocidos de otros países y regiones, te percatas de que todo el mundo está igual, independientemente de su clase social, del lugar donde viva y esto es lo que facilita la empatía.

Si te centras en quién está mejor o peor, quién cumple las normas y quién no, terminas centrándote en lo malo, en la tensión y en lo diferente, no en lo importante, que es el que toda la humanidad está junta en esto.

¿En qué consiste el estudio COH-FIT?

Voy a ser sincero. Toda esta entrevista la he hecho basándome sobre todo en mi sentido común y en la experiencia parcial en la investigación en temas similares, pero la verdad es que la sociedad moderna no se había enfrentado nunca a algo similar, y no tenemos aún respuestas a muchas de las cuestiones que me has planteado sobre el estrés y la incertidumbre.

Podemos hacer hipótesis, extrapolar, pero en el fondo tenemos más interrogantes que respuestas. El Estudio de resultados colaborativos sobre la salud y la funcionalidad en tiempos de infección (COH-FIT, Collaborative Outcomes study on Health and Functioning during Infection Times) busca solucionar esto. COH-FIT es una colaboración de expertos internacionales, que estamos llevando a cabo el mayor estudio a nivel mundial relacionando salud física, salud mental y Covid-19. Tenemos una encuesta que trata de evaluar el estado general de la población a todo lo largo de la pandemia y después. Se continuará haciendo hasta un año después de que se dé por concluida la crisis.

Cualquier adulto, de cualquier parte del mundo, y los niños a partir de los seis años, acompañados de sus padres, pueden responder la encuesta. Es *online*, totalmente anónima.

Hoy estamos cerca de las 100,000 respuestas en 170 países. Sin embargo, aún es necesario que participe mucha más gente para poder dar respuestas robustas a las cuestiones relevantes que se plantean.

Esta participación es muy desigual entre países. En concreto, en México han respondido solo 700 personas desde el comienzo de la pandemia, mientras que en países como Brasil, Chile, Estados Unidos, España, han respondido muchas más.

¿Qué tipo de respuestas dará el estudio COH-FIT?

En la medida en que se usa la misma encuesta a lo largo del tiempo y en gran parte de los países del mundo, lo que vamos a poder ver es cómo

diferentes momentos o la gravedad de la pandemia, variable entre regiones, influyen en las respuestas individuales. Obviamente no será lo mismo en los países que están encerrados, que en aquellos que en este momento no lo están; los que tienen muchos casos, los que tienen pocos. Creemos que vamos a poder ver cómo todo eso se relaciona con la salud mental.

En la medida en que la encuesta es respondida por gente de edades y grupos sociales diversos, podremos analizar también si hay grupos especialmente vulnerables, de manera que puedan tomarse con ellos medidas preventivas que minimicen las consecuencias negativas de la pandemia.

Esos son los objetivos principales. Existen muy pocos estudios que consiguen muestras de 200,000 personas, a las que posiblemente terminemos llegando. Animaría encarecidamente a todos los lectores a que participen en la encuesta en www.coh-fit.com </>



 La entrevistadora es editora en jefe del ecosistema **istmo**.