

***LA PANDEMIA DE LAS EMOCIONES “
LA NUEVA BOMBA DE TIEMPO”***

Introducción

Aunque la pandemia de emociones no es tan conocida como la COVID-19, su impacto en la salud mental mundial es innegable y profundamente significativo. Esta pandemia provoca una crisis silenciosa que se extiende más allá de las fronteras geográficas y sociales, a diferencia de una pandemia viral que ataca el cuerpo físico. Este ensayo analiza la naturaleza de la pandemia de las emociones, sus causas, sus efectos y las soluciones potenciales para reducir su impacto en la sociedad.

En Chile, la pandemia de emociones se ha manifestado a través de un aumento notable en casos de ansiedad, depresión y estrés, que se han agravado por factores socioeconómicos y políticos únicos que han marcado el contexto.

*El Termómetro de la Salud Mental en Chile 2022 reveló que un 27,5% de las personas tenían síntomas moderados o severos de ansiedad, un aumento de 2,5 puntos respecto al año anterior. La pandemia ha exacerbado condiciones de salud mental preexistentes, y las medidas de aislamiento han contribuido a un aumento del agobio y la depresión. Sin embargo, los expertos sugieren que, con el apoyo adecuado y la adopción de ciertas estrategias como ejercicios de relajación y la reanudación gradual de las relaciones sociales, es posible enfrentar y mejorar esta situación. **El mostrador***

Desarrollo

Las epidemias del estado de ánimo pueden manifestarse de muchas maneras, incluido un aumento de la ansiedad, la depresión, el estrés y el aislamiento. Si bien estos problemas de salud mental ya existían antes de la crisis sanitaria mundial, la pandemia de COVID-19 los ha exacerbado, lo que ha llevado a muchos a referirse a la situación como una “pandemia dentro de una pandemia”. Las restricciones impuestas para controlar el virus, como los confinamientos y el distanciamiento social, han tenido un profundo impacto en la psique humana, alterando la vida cotidiana, las interacciones sociales y la sensación de normalidad.

En Chile, la epidemia del sentimiento ha encontrado un terreno fértil, alimentada por una serie de crisis sociales y políticas que precedieron a la emergencia sanitaria. Los eventos del estallido social de octubre de 2019, por ejemplo, ya habían evidenciado un profundo malestar social y una demanda por mayores derechos sociales, incluyendo el acceso a servicios de salud mental de calidad. La llegada de la COVID-19 agravó esta situación, sumando el miedo a la enfermedad, el aislamiento social y la incertidumbre económica a las preocupaciones preexistentes de la población.

En los Adultos mayores Los datos muestran que la pandemia ha provocado “un deterioro significativo sobre distintas dimensiones de la vida de las personas; por ejemplo, la reducción de ingresos, el deterioro de la salud mental, el aislamiento y la pérdida de redes, la inactividad, e

*incluso la calidad de la alimentación”, indicó el académico de la Facultad de Economía y Negocios de la Universidad de Talca y director de este centro, **Dr. Germán Lobos**.*

Sólo el 19,1% de los hombres y el 15,7% de las mujeres presenta hábitos alimentarios saludables. Con respecto a la clasificación por estratos socioeconómicos, el 67% de las personas mayores califica como pobres (con ingresos de hasta \$324.000 por mes) y el 21% como vulnerables (con ingresos de hasta \$561.000 por mes). Además, 8 de cada 10 personas de este grupo de la población reportaron que el principal sentimiento es la “necesidad de ser escuchado” añadió.

Explica que una de cada cuatro personas mayores presenta sintomatología depresiva, mientras que las mujeres evidencian más síntomas depresivos que los hombres, y a menor educación, mayor prevalencia de síntomas depresivos.

El estudio detectó que un 25,4% de prevalencia de estos síntomas depresivos a nivel regional y, en el caso de los y las ciudadanas de este grupo etario que residen en un Establecimiento de Larga Estadía para Adultos Mayores (ELEAM,) se registró que el 40,1% presenta sospecha de síntomas depresivos. En cambio, en el grupo de encuestados que participa en un Club de Adulto Mayor es 15,6% y en el resto de las personas es 26,9%.

Además, una encuesta realizada por Ipsos en 30 países indicó que en Chile, el 56% de los encuestados siente que su salud emocional se ha visto perjudicada desde el inicio de la pandemia, situando al país entre los más afectados a nivel mundial en este aspecto. La crisis sanitaria ha exacerbado patologías mentales preexistentes, como la depresión y los trastornos de ansiedad, debido a factores como el confinamiento prolongado, cambios en las rutinas laborales y domésticas, y la alteración de hábitos significativos

Las causas de esta pandemia emocional en Chile pueden atribuirse, en parte, a la gestión de la crisis sanitaria, que incluyó largos períodos de cuarentena y restricciones a la movilidad. Estas medidas, si bien necesarias para contener el virus, tuvieron un impacto significativo en el tejido social y económico del país, aumentando los niveles de ansiedad y depresión en la población. Adicionalmente, la situación económica, marcada por la pérdida de empleos y la incertidumbre financiera, contribuyó al deterioro del bienestar emocional de muchos chilenos.

Los efectos de la pandemia de las emociones en Chile se reflejan en el aumento de las consultas por problemas de salud mental, tanto en el sistema público como privado. Las instituciones encargadas de la salud mental han visto sobrepasada su capacidad, evidenciando la necesidad de fortalecer el sistema de atención y crear mecanismos más accesibles para la población. Además, el impacto ha sido particularmente fuerte en poblaciones vulnerables, incluyendo jóvenes, mujeres y trabajadores informales, quienes han enfrentado desafíos adicionales durante la pandemia.

Para abordar efectivamente la pandemia de las emociones en Chile, es imperativo adoptar un enfoque holístico que contemple tanto medidas de corto como de largo plazo. Es crucial fortalecer el sistema de salud mental, aumentando la inversión en servicios y recursos disponibles, y capacitando a profesionales para enfrentar la demanda creciente. La implementación de programas de apoyo psicosocial en comunidades y lugares de trabajo puede ayudar a mitigar los efectos del aislamiento y el estrés. Además, es fundamental promover campañas de concienciación sobre la importancia de la salud mental, buscando reducir el estigma asociado a estos problemas.

Las causas de esta pandemia emocional son multifactoriales. Primero, la incertidumbre y el miedo provocados por la amenaza del virus han generado un ambiente de constante ansiedad. Segundo, el aislamiento social, aunque necesario para controlar la propagación del virus, ha llevado a una sensación de soledad y desconexión. Tercero, las repercusiones económicas de la pandemia han provocado estrés financiero, pérdida de empleo y una sensación de inseguridad sobre el futuro. Estos factores, combinados, han creado un caldo de cultivo para que las emociones negativas florezcan.

Los efectos de la pandemia de las emociones son profundos y de largo alcance. En el ámbito individual, ha habido un aumento en el número de personas que reportan síntomas de trastornos de salud mental. Esto ha llevado a un mayor uso de servicios de salud mental, aunque muchos todavía enfrentan barreras para acceder a estos recursos. En el ámbito social, la pandemia emocional ha tensado las relaciones interpersonales y familiares, con un aumento en los casos de violencia doméstica y divorcios. A nivel global, la crisis ha puesto de relieve las desigualdades existentes en el acceso a la atención de la salud mental, especialmente en las comunidades marginadas y en los países de bajos ingresos.

Para abordar la pandemia de las emociones, es esencial adoptar un enfoque multifacético que incluya tanto soluciones individuales como colectivas. A nivel individual, es importante fomentar la resiliencia emocional a través de prácticas como la meditación, el ejercicio físico y el establecimiento de rutinas saludables. A nivel comunitario y gubernamental, es crucial invertir en servicios de salud mental, promover el acceso a la atención psicológica y desarrollar campañas de concientización para desestigmatizar los problemas de salud mental. Además, las políticas públicas deben ser sensibles a las necesidades de los más vulnerables, garantizando que nadie quede atrás en el camino hacia la recuperación emocional.

Conclusión

La pandemia emocional es un desafío global que requiere una respuesta global. Si bien el camino hacia la recuperación puede ser largo y complicado, es fundamental reconocer la interconexión entre la salud física y mental. Al enfrentar esta crisis emocional con empatía, comprensión y acción colectiva, podemos trabajar para construir sociedades más resilientes y compasivas que puedan resistir las adversidades actuales y futuras. La pandemia de COVID-19 eventualmente pasará, pero las lecciones aprendidas sobre la importancia de cuidar nuestra salud mental perdurarán, recordándonos la necesidad de priorizar el bienestar emocional en todos los ámbitos de la vida. La pandemia plantea importantes desafíos para la salud mental de niños y adolescentes en Chile. Las consecuencias del cierre de escuelas, la falta de interacción social y los cambios en las rutinas diarias han impactado negativamente en su bienestar emocional. La psicóloga infantil Andrea Saavedra señala que estos factores provocan un aumento del sedentarismo, cambios en la duración del sueño y una disminución generalizada de la calidad de vida de niños y adolescentes. Este grupo carece de contacto con pares y espacios protegidos para el desarrollo educativo y emocional. El estado de ánimo imperante en Chile refleja la intersección de desafíos sanitarios, sociales y económicos que han dejado una profunda

huella en la sociedad. A medida que el país avanza hacia la recuperación postpandemia, la salud mental debe ser reconocida como una prioridad de política pública, garantizando el acceso equitativo a servicios de calidad y promoviendo una cultura de atención y apoyo mutuo.

Reconocer y responder a la pandemia emocional es fundamental para construir una sociedad más resiliente y cohesiva que sea capaz de hacer frente no solo a las consecuencias de la crisis sanitaria, sino también a los desafíos que puedan surgir en el futuro.

La pandemia emocional, también llamada metafóricamente la "nueva bomba de tiempo", pone de aliviar la necesidad y la gravedad de los crecientes problemas de salud mental desencadenados por la crisis de la COVID-19. Este fenómeno muestra cómo la emergencia sanitaria global ha amplificado ansiedades, depresiones, tensiones, entre otros trastornos emocionales que ya existían, al tiempo que ha creado nuevos desafíos psicosociales a través del aislamiento, la incertidumbre económica y la pérdida de seres queridos.

Según la evidencia que proviene de Chile ya nivel mundial, investigaciones y encuestas muestran un deterioro sustancial de la salud mental en la sociedad donde existe un nivel creciente de síntomas de ansiedad y depresión que requieren atención e intervención urgente por parte de los sistemas de salud y las políticas públicas. Un caso como este requeriría un esfuerzo para dedicar más fondos a la prestación de atención de salud mental, la introducción de medidas de apoyo psicosocial a nivel comunitario y laboral, así como una campaña sostenida contra la estigmatización de las enfermedades mentales. Considerar el virus de las emociones como una "bomba de tiempo" significa comprender que, si estos problemas no se abordan de antemano, pueden provocar daños terribles y duraderos para las personas, las familias e incluso para toda la sociedad. Por eso la salud mental debe tomarse en serio como parte de la salud pública que debe recibir atención inmediata y recursos adecuados para evitar una crisis más adversa en el futuro. De esta manera, la curación emocional y psicológica formará parte integral de la

reconstrucción pospandemia con énfasis en la creación de una sociedad resiliente y solidaria donde se priorice el bienestar de cada ciudadano.