

XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2020.

# Efectos psicologicos pandemia desde modelo psico-ambiental.

Tonello, Graciela Lucía.

Cita:

*Tonello, Graciela Lucía (2020). Efectos psicologicos pandemia desde modelo psico-ambiental. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-007/278>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/etdS/vcw>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# EFECTOS PSICOLOGICOS PANDEMIA DESDE MODELO PSICO-AMBIENTAL

Tonello, Graciela Lucía

CONICET - Universidad Nacional de Tucumán. Facultad de Ciencias Exactas y Tecnología, Facultad de Psicología. San Miguel de Tucumán, Argentina.

## RESUMEN

El presente trabajo aporta un modelo explicativo de los efectos psicológicos del aislamiento social obligatorio generado por la pandemia del covid-19, basado en el enfoque dimensional característico de la psicología ambiental que considera las respuestas humanas a la exposición ambiental a través de un proceso holístico. Existe una interacción continua entre las personas y su entorno físico, donde propiedades del medio ambiente pueden impedir o promover ciertos comportamientos. Esta interacción está mediada por características individuales de la persona como sus percepciones, recursos de afrontamiento y tipo de personalidad, por lo que la misma estimulación ambiental puede afectar a las personas de manera diferente. Así, estímulos provenientes del medioambiente, incluido los virus, provocan mayor estrés cuando son percibidos como incontrolables por el individuo. El modelo explicativo que se propone atiende las diferentes reacciones psicológicas ante la pandemia que obligó a un aislamiento poblacional masivo con consecuencias colaterales para la salud humana, específicamente sobre la salud mental, y provee herramientas para entender la vulnerabilidad individual y los comportamientos comunitarios que se observaron al integrarlos dentro de un modelo de interacción persona-ambiente.

## Palabras clave

Persona-ambiente - Modelo holístico - Recursos psicológicos - Comportamiento social

## ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF SOCIAL ISOLATION BY THE COVID-19 PANDEMIC FROM AN EXPLANATORY PSYCHO-ENVIRONMENTAL MODEL

The present work provides an explanatory model of the psychological effects of the obligatory social isolation generated by the covid-19 pandemic, based on the characteristic dimensional approach of environmental psychology that considers human responses to environmental exposure through a holistic process. There is a continuous interaction between people and their physical environment, where properties of the environment can prevent or promote certain behaviors. This interaction is mediated by individual characteristics of the person such as their perceptions, coping resources and personality type, so the same

environmental stimulation can affect people differently. Thus, stimuli from the environment, including viruses, cause greater stress when they are perceived as uncontrollable by the individual. The explanatory model that is proposed addresses the different psychological reactions to the pandemic that forced massive population isolation with collateral consequences for human health, specifically mental health, and provides tools to understand individual vulnerability and community behaviors that were observed, by integrating them within a model of person-environment interaction.

## Keywords

Person-environment interaction - Holistic model - Psychological resources - Social behavior

Los seres humanos tendemos al gregarismo, a agruparnos. Por eso el aislamiento impuesto por la cuarentena afectó significativamente la salud mental.

La capacidad efectiva de sociabilizar es un indicador de salud mental. Según la Organización Mundial de la Salud (2014), la salud mental depende de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales, y refiere a un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La calidad del ambiente físico es un predictor importante de salud y bienestar. Se puede definir al ambiente físico como las características objetivas y percibidas del contexto físico en el que las personas pasan su tiempo, incluidos aspectos del diseño urbano (Davison y Lawton, 2006). Se identificaron cinco dominios ambientales clave que probablemente promoverían sensación de bienestar: (i) control sobre el ambiente interior; (ii) calidad del diseño y mantenimiento de la vivienda; (iii) presencia de "instalaciones de escape" valoradas; (iv) crimen y miedo al crimen, y (v) la participación social (Chu, Thorne, & Guite, 2004). El ambiente urbano constituye un ejemplo paradigmático de estresor ambiental. La contaminación del aire, la contaminación sonora, la contaminación lumínica, la densidad de población, el hacinamiento, la falta de acceso y disfrute de la naturaleza, los problemas de seguridad, son todos estresores ambientales

urbanos que comprometen seriamente la salud pública (Tonello y otros, 2017).

La pandemia del *covid19* se expresó con mayor severidad en las urbes. La globalización de la ciudad facilitó el riesgo pandemias. Es en las ciudades donde se concentra el poder y la gestión económica, el progreso social y la creatividad cultural. La ciudad global que describió Sassen en 1991, donde se toman decisiones transnacionales que afectan a toda la humanidad, como una pandemia. La globalización ha prosperado gracias a la urbanización y al desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación. Estas TICs que proporcionaron una herramienta impresionante para atravesar estos tiempos difíciles, pero al mismo tiempo develaron la oscuridad digital en la que vive la mitad de la población.

Dentro del ambiente urbano, la pandemia afectó especialmente a los sectores marginales, pues allí los vectores de enfermedades llegan más fácilmente debido a las precarias condiciones en las que se vive, como hacinamiento y falta de higiene. En estos grupos vulnerables la falta de recursos físicos repercute en recursos de afrontamiento psico-sociales diferentes, debido a la interacción de numerosas variables como pobreza, condiciones de salud discapacitantes, inequidad en el acceso a la educación formal, etc.

En general, el aislamiento debido a la cuarentena provocó en grupos con condiciones psicológicas subyacentes, como trastornos del espectro autista, fobias y depresiones, la agudización de estos estados. La pandemia del *covid-19* emergió como un factor del ambiente, y el presente trabajo propone las siguientes aproximaciones teóricas como soporte para entender los efectos psicológicos que la cuarentena produjo, al integrarlos dentro de un modelo de interacción persona-ambiente.

1. Las siguientes teorías psico-ambientales sobre la relación medio ambiente-comportamiento (Bell, Greene, Fisher & Baum, 2001) son utilizadas para explicar determinados hechos socio-ambientales, y no son mutuamente excluyentes entre ellas.

La teoría de la activación (*arousal*) establece que un efecto de la exposición a la estimulación ambiental consiste en el incremento del nivel de activación. Este puede ser medido fisiológicamente, conductualmente ó como auto-informe personal respecto de la activación. Esta teoría se suele usar para explicar diferentes efectos psicológicos de factores ambientales como ruido, calor y multitud.

La teoría de la carga ambiental se deriva de trabajos sobre atención y procesamiento de la información, y sugiere que a veces la cantidad de información proveniente del medio ambiente excede la capacidad del individuo para procesar toda la estimulación produciendo una sobrecarga, lo que resultará en prestar más atención a aquellos estímulos que son relevantes en ese momento.

Las teorías de la estimulación ambiental incluyen las teorías de la sub-estimulación y la del nivel de adaptación o estimulación óptima. Esta última propone un nivel de estimulación intermedio entre los enfoques de la activación y la sobrecarga por un lado y la sub-estimulación por el otro. Cada persona posee su nivel óptimo de estimulación basado en la experiencia y sus recursos personales.

La teoría del estrés ambiental define a los estresores como circunstancias adversas que amenazan el bienestar de una persona. El estrés es una variable interviniente, definida como la reacción a estas circunstancias. Esta reacción se supone que incluye componentes emocionales, conductuales y fisiológicos. La probabilidad de que un hecho ambiental sea o no estresante y para algunos individuos y otros no, depende de factores psicológicos individuales y de aspectos particulares del estímulo. Por último, la teoría de la limitación del comportamiento explicaría en gran medida lo que se experimenta ante la presente pandemia del *covid-19*.

La percepción de la falta de control sobre la situación es el primer paso en este modelo de limitación del comportamiento: ya no podemos hacer lo que deseamos hacer. Lo más importante es la interpretación cognitiva de la situación: que está más allá de nuestro control.

El segundo paso es la reactancia psicológica, que nos lleva a tratar de recuperar esa libertad. Un ejemplo serían los casos de personas incumpliendo la orden de permanecer en casa.

El tercer paso en este modelo es el aprendizaje de la imposibilidad, como consecuencia de la pérdida de control percibido. O sea: *aprendemos* que estamos imposibilitados de hacer lo que queremos hacer o antes hacíamos.

2. Para explicar la etiología de la neurosis, Freud (1916-17) describe tres series de causas complementarias e interactuantes. Una primera serie, llamada componente constitucional, está dada por los factores hereditarios y congénitos. Por factores hereditarios se entienden todos aquellos transmitidos por genes, mientras que los factores congénitos refieren a aquellos que provienen del curso de la vida intrauterina. Una segunda serie complementaria está constituida por las experiencias infantiles, de gran importancia porque remiten a una etapa de formación de la personalidad, y por lo tanto puede jugar un rol decisivo. Posteriormente, en su lección XXIII vías de formación de síntomas, desagregará este factor constitucional en disposición hereditaria y disposición adquirida en la primera infancia. La tercera serie complementaria está constituida por la disposición, producto de la interacción entre la primera y la segunda serie complementaria, sobre la que actúan los factores desencadenantes o actuales. Y es en este punto donde se podría ubicar la vulnerabilidad individual, lo que hace que una persona sea susceptible o especialmente sensible a ciertos estímulos externos.

3. La cronobiología es una disciplina científica que estudia el efecto del tiempo sobre los ritmos de las funciones corporales, demostrando que todas las funciones fisiológicas, bioquímicas y comportamentales son periódicas. En su afán de acoplarse a ciclos geofísicos ambientales, se establecieron ritmos biológicos diarios de aproximadamente 24 horas (llamados ritmos circadianos, como los de actividad/reposo, temperatura corporal), ritmos con períodos menores a 24 h (ultradianos, como los ritmos cardíaco y respiratorio) y mayores a 24 h (infradianos, como el ciclo menstrual, la hibernación). También existen ritmos estacionales y anuales (Golombek, 2007).

En humanos, los ritmos circadianos se pueden *desincronizar o desfasar* por factores endógenos (propios de ciertas condiciones del individuo como ceguera, envejecimiento, enfermedades crónicas, etc.) y exógenos, en los que el cuerpo marca una hora del día diferente a la del mundo exterior; por ejemplo, los síntomas típicos de los viajes translatitudinales o *jet-lag*, de los trabajadores en turnos rotativos, o el desorden afectivo estacional o *SAD*, una depresión con un patrón estacional atribuido principalmente al corto fotoperíodo de invierno. Desde el punto de vista de la psicología ambiental, las variaciones estacionales en el estado de ánimo y el comportamiento podrían considerarse respuestas adaptativas a los cambios ambientales que actúan como estresores de fondo y que a su vez podrían desencadenar síntomas psicológicos (Tonello, 2008).

Estas tres propuestas teóricas: las teorías psico-ambientales, las series complementarias del psicoanálisis y la cronobiología, aportan factores al modelo de interacción persona-ambiente de Küller (1991), el cual describe cómo una persona puede sentir y actuar bajo la influencia del medio ambiente físico y social, mediado por sus tendencias de reacción individuales.

### Discusión

El ambiente constituye una fuente de estimulación que afecta el estado de ánimo y el comportamiento de las personas. Cuando la estimulación ambiental sobrepasa las capacidades adaptativas del individuo, se consideran *estresores ambientales*, con el suficiente potencial para desencadenar severos síntomas psicológicos. La sensibilidad a las exposiciones y los factores de estrés varían entre los individuos y los atributos de personalidad y los estilos de vida pueden actuar como moderadores de dicho efecto. La comprensión de los factores estresantes y de vulnerabilidad proporciona herramientas muy importantes no solo para comprender las enfermedades sino también para tratarlas y prevenirlas.

La pandemia del *covid-19* y la cuarentena como estrategia para contrarrestarla, han actuado como estresores agudizando condiciones psicológicas subyacentes o preexistentes en sujetos con personalidades de base depresiva y ansiosa.

En general, las epidemias y pandemias provocan alteraciones del ánimo como un efecto psicológico directo, alterando el fun-

cionamiento de un individuo o grupo, sus interacciones sociales y vida laboral. A su vez, la cultura puede influenciar esta experiencia y la expresión de los síntomas, contribuyendo también a explicar determinados comportamientos comunitarios ante la pandemia.

La gente ha informado que la cuarentena para evitar el virus del *covid-19* les ha alterado la noción del tiempo en general, y particularmente ritmos circadianos como el dormir/despertar y las fases del sueño, así como la ingesta de comida, todos ritmos en cierta medida determinados por sincronizadores sociales como las actividades laborales. Muchos han descrito esta sensación como la de un “largo domingo”.

Los conceptos integrados en un modelo explicativo de la relación persona-ambiente señalados en este trabajo contribuyen a mejor entendimiento de lo experimentado a nivel psicológico durante la pandemia y pueden ayudar en el diseño de la nueva normalidad a la que estamos siendo llamados, ya que la misma debe incluir un cambio estructural en nuestros comportamientos en relación con el ambiente. No es la primera vez que una distopía se realiza e irrumpe en la cotidianidad de la gente, otras generaciones pasaron por pandemias, epidemias, catástrofes ambientales y tecnológicas, y de todas se emergió, pero de un modo distinto, nunca se siguió como si no hubiesen pasado, ojalá que de ésta resurjamos como personas más resilientes y solidarias, con los otros y con el ambiente.

### BIBLIOGRAFÍA

- Bell, P.A., Greene, T.C., Fisher, J.D., Baum, A. (2001). *Environmental Psychology*, 5th Edition. Forth Worth, USA: Harcourt College Publishers.
- Chu, A., Thorne, A. & Guite, H. (2004). The impact on mental well-being of the urban and physical environment: an assessment of the evidence. *Journal of Public Mental Health*, Vol. 3 (2), 17-32.
- Davison, K.K. & Lawson, C.T. (2006). Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3:1-17.
- Freud, S. (1917). *Obras Completas*. Bs. As., Argentina: Siglo XXI editores.
- Golombek, D. (2007). *Cronobiología humana. Ritmos y relojes biológicos en la salud y en la enfermedad*. Segunda Edición. Bs. As., Argentina: Editorial UNQ.
- Küller, R. (1991). Environmental assessment from a neuropsychological perspective. In: Gärling T, Evans GW, editors. *Environment, Cognition and Action: An Integrated Approach*. Oxford: Oxford University Press.
- Mental health: A state of well-being (2014). The World Health Organization (WHO). Tomado en Abril 2020 de [http://origin.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://origin.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)
- Sassen, Saskia (1991). *The Global City*. New York, London, Tokyo. Princeton-New Jersey: Princeton University Press.
- Tonello, G. (2008). Seasonal affective disorder: lighting research and environmental psychology. *Lighting Research and Technology*, 40 (2), 103-110.



Tonello, G., Casella, S., Crusco, MS., Costas, JM. (2017). Aportes de la Psicología Ambiental a la Calidad de Vida de las Personas, en nuestro Contexto. Número especial de Psicología Ambiental en revista *PsicoLogos* N° 27.