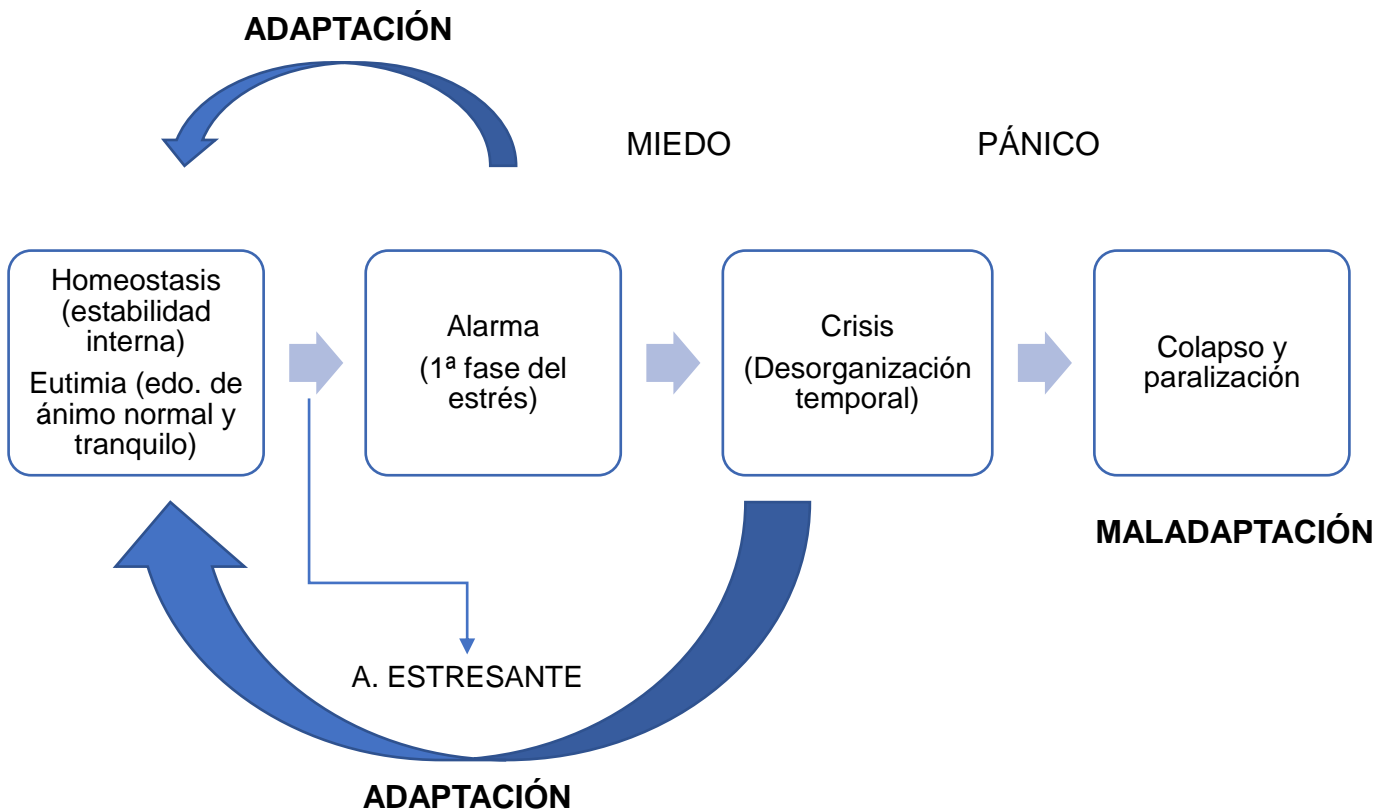


Una pandemia (propagación mundial de una enfermedad) es una crisis circunstancial, lo que quiere decir que es accidental e inesperada, depende de factores ambientales que exceden el control del ser humano y que, como consecuencia, traen consigo perturbaciones psicológicas.

En el caso de la pandemia por COVID-19 se considera que la humanidad sí está expuesta a tensiones psicológicas, por tanto, se estima un incremento en el diagnóstico de trastornos psiquiátricos y psicológicos.

### Proceso de la crisis



MIEDO	PÁNICO
Emoción. Reacción de supervivencia que surge ante una amenaza, nos impulsa a huir de esa situación.	Episodio repentino de miedo intenso que provoca reacciones maladaptativas.

## Principales estresores en una pandemia

**Cuarentena.** Separación de una persona que ha estado expuesta a la enfermedad. Objetivo: monitorear signos y síntomas.

**Aislamiento.** Separación de una persona que presenta una enfermedad contagiosa.

**Miedo de infección.** Puede ser a contagiarse o contagiar. Desencadena síntomas asociados al virus sin un contagio real, conductas compulsivas y pensamientos obsesivos.

**Prolongación.** Evento crítico con un punto de finalización incierto y ambiguo, impide o limita los procesos adecuados de recuperación y genera sensación de que el evento traumático aún termina, aunque en realidad ya no exista amenaza.

**Aislamiento social.** La reducción del contacto físico y social generan aburrimiento, frustración, pérdida de interés en las actividades, sensación de monotonía.

**Cambio en las rutinas.** Genera sensación de pérdida de control, por lo tanto, se experimenta ansiedad, angustia, fatiga o hiperactividad y alteraciones del sueño.

**Falta de insumos.** La falta de recursos como agua, alimentos, ropa o productos de higiene genera sensación de ansiedad, enojo, frustración y poco autocuidado.

**Medios de comunicación.** Incluye desinformación, info. Falsa, sobreenformación que contribuyen a la aparición de afectaciones psicológicas.

**Pérdida del empleo.** La pérdida del empleo es una crisis por sí sola. Desencadena problemas familiares, aburrimiento, ansiedad, tristeza, sentimiento de ineficacia, limitación económica, miedo, entre otros.

Para mayor información consultar:

IntraMed. (marzo, 2020). Distanciamiento social, El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo. Una revisión de la evidencia disponible cerca de una medida imprescindible para controlar la pandemia.

Brook, S., Webster, R.; Smith, L., Woodland, L., Wessley, S., Greenberg, N., Rubin, G.J. (marzo 2014). En *The Lancet*. The Psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.