
EFFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA INCERTIDUMBRE EN PERSONAS QUE ESTÁN EN AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID-19

Escobar K^{1,3}; Dagnino, P.^{1,3,4}; Anguita, V.^{2,5}.*

1 Facultad de Psicología, Universidad Alberto Hurtado, Santiago, Chile.

2 Comité de ética en investigación con seres humanos, Universidad Alberto Hurtado, Santiago, Chile.

3 Centro de investigación en Psicoterapia, CIPSI, Santiago, Chile.

4 Instituto Milenio de investigación en depression y personalidad- MIDAP, Santiago, Chile.

5 Departamento de Bioética, Facultad de Medicina, Universidad de Chile, Santiago, Chile.

Contacto: kescobar@uahurtado.cl

Palabras clave: incertidumbre, aislamiento, experiencia subjetiva.

La cuarentena tiene efectos en el bienestar emocional, impactando en los niveles de ansiedad, estrés posttraumático, problemas de sueño e incluso preocupación patológica. Respecto a lo anterior, la WHO (2020), refiere que es normal padecer de miedo o incertidumbre frente a una amenaza desconocida, remitiendo al COVID-19. Se considera que la amenaza se configura como incertidumbre frente a un riesgo o peligro que podría provocar ansiedad y angustia en las personas respecto a la situación actual y el riesgo a futuro. Además, la pandemia amenaza distintas áreas de la vida que no son fáciles de predecir o controlar, generando miedo o incertidumbre facilitando comportamientos evitativos como formas de regulación del miedo. La incertidumbre se considera como componente central de la preocupación y es uno de los precursores del trastorno de ansiedad. También está vinculada a mayor estrés y afrontamiento desadaptativo, ocasionando que la respuesta de las personas esté permeada por el miedo y la preocupación latente por el contexto

lugar, identificar los ámbitos en que los participantes expresan sentir incertidumbre mientras están viviendo aislamiento social por COVID-19. Segundo objetivo es identificar qué efectos emocionales y físicos están experimentando en relación a la incertidumbre los participantes que están viviendo aislamiento social por COVID-19 y por último, el tercer objetivo es Comprender de qué manera el tiempo influye en la percepción de la incertidumbre en los participantes que están viviendo aislamiento social por COVID-19. En relación a la metodología, se realizó un análisis cualitativo (exploratorio) de preguntas abiertas de una encuesta online realizada las dos primeras semanas de cuarentena en Chile correspondientes al mes de marzo. Se analizaron 3928 respuestas por medio del programa MAXQDA, guiando el análisis a través de la teoría fundamentada. El resultado confirma la experiencia de incertidumbre como emoción negativa principal de los participantes, donde también se encuentra la preocupación y la ansiedad. En general la sensación de vulnerabilidad e inseguridad asociada a la incertidumbre limita las expectativas del futuro por el tiempo de aislamiento y el miedo frente a la amenaza en diferentes áreas tales como laboral, económica, académica, social, familiar, personal.

Para atenuar el estrés y ansiedad que genera la incertidumbre ante el desconocimiento de los efectos futuros del aislamiento, los participantes dan cuenta que la flexibilidad de la rutina. El uso de dispositivos tecnológicos y plataformas digitales han favorecido positivamente el tiempo de aislamiento, ya que permiten relacionarse con seres queridos, adaptar quehaceres laborales, académicos y crianza. Así mismo, limitar el acceso a noticias durante ciertos momentos del día ha favorecido el control de la información.

Se puede concluir que la incertidumbre es un factor implícito que influye en los efectos psicológicos de los participantes que se encuentran en aislamiento social, cuya consecuencia puede generar aumento del estrés, ansiedad y deterioro en la salud mental de los participantes.

Se puede concluir que este estudio permitiría una comprensión mas precisa de la incertidumbre vivida por las personas desde su propia experiencia y comprender así la sensación de fragilidad y vulnerabilidad a la que están expuestos. Al mismo tiempo, es importante tener en cuenta que la incertidumbre puede ser un precursor de trastornos de ansiedad y por consiguiente, es un ámbito a estudiar pensando en los efectos en la salud mental de las personas en relación al contexto de COVID-19.