

Rosa Ramos Torio | Decana del Colegio de Psicología de Navarra

Rosa Ramos Torio, decana del Colegio de Psicología de Navarra.

“La incertidumbre puede generar miedo y cierto impacto emocional”

Miedo, soledad, dolor o ira son algunas reacciones que están aflorando tanto entre las personas que están encerradas en casa como entre quienes trabajan en primera línea por combatir la crisis del Covid-19. La decana del Colegio de Psicología de Navarra, apuesta por una atención continuada a la población

TEXTO **CRISTINA ALTUNA**
FOTO **EDUARDO BUXENS**

El aislamiento en casa y la pérdida del contacto social llegó sin avisar. De un día para otro hubo que cambiar hábitos, abandonar las rutinas cotidianas, interrumpir proyectos, incluso trabajos, además de asumir un estado de alarma, gran incertidumbre y un confinamiento que suma ya 37 días. Unos cambios de vida que pueden generar unos costes emocionales ante la inquietud por la pandemia del coronavirus, el miedo al contagio o la pérdida de un ser querido. No sólo mientras dure la cuarentena, sino también cuando se inicie el regreso a la normalidad y se intente una reincorporación a la vida cotidiana sin secuelas. Rosa Ramos Torio, decana del Colegio de Psicología de Navarra que cuenta con 879 colegiados, fue consciente desde el primer momento de que la atención temprana y continuada

a la población iba a ser necesaria para hacer frente a esta experiencia que, cuando menos, genera inquietud y miedo entre las personas. Y así se lo hizo saber a la consejera Santos Induráin tras participar el pasado 5 de marzo en la reunión del Consejo Navarro de Salud, un órgano de participación en el que están representados distintos agentes sociales, entre ellos los psicólogos. Ante la situación de vulnerabilidad y la necesidad de apoyo y escucha que puedan sentir las personas el Colegio de Psicología de Navarra, en colaboración con la Consejería de Salud, puso en marcha un servicio de atención telefónica atendido por 21 profesionales del Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes (GIPEC).

La atención psicológica en estos momentos puede ser clave. ¿Han recibido muchas llamadas?

Desde el 23 de marzo al 12 de abril se han recibido 490 llamadas. La edad media de los que han llamado se sitúa entre 36 y 55 años, sobre todo en las dos primeras semanas, aumentando las atenciones a personas mayores de 60 años en la última semana. También es cierto que hay un porcentaje mucho más alto de mujeres que de hombres, en una proporción en una semana de 93 mujeres frente a 25 hombres.

¿Cuáles son las inquietudes o preocupaciones que les hacen descolgar el teléfono para hablar con un psicólogo?

Las llamadas son porque hay personas con

miedo al contagio, gente que está contagiada y confinada o que tienen familiares de riesgo o personas cercanas ingresadas. Hay casos de personas que están en soledad y comienzan con unas somatizaciones importantes o que puede tener cierto nivel de conflictividad intrafamiliar y buscan recursos para manejarse con los hijos. También hay personas que viven separadas de su familia, gente que ha perdido a seres queridos y no los ha podido despedir. Todos estos procesos generan mucha angustia y ansiedad. La gente quiere ser escuchada, tener a alguien en quien confiar para sobrellevar mejor su malestar o su miedo. Pero sobre todo, ser escuchados y que sea una escucha honesta, que el psicólogo establezca una relación empática y que sienta que puede compartir su sufrimiento con otra persona.

Han existido otras epidemias que azotaron al mundo, pero se veían lejanas o se borran de la memoria. ¿Cuál es la reacción ante una pandemia?

Las pandemias son emergencias sanitarias de gran impacto porque se ve amenazada la vida de las personas. Son situaciones que causan muerte y, sobre todo, producen temor al contagio. Ante una pandemia, lo más importante es que queda amenazada nuestra seguridad y el funcionamiento normal de la población. Nos alejan y nos privan de todo lo que tiene que ver con la vida cotidiana. Esto puede producir desajustes emocionales, pero se consideran reacciones normales ante una situación anormal.

Encerrados en casa y con un cúmulo de pensamientos y sentimientos generados por la crisis sanitaria. ¿Cómo debe gestionarse esta pérdida de libertad?

Se puede vivir la pérdida de libertad como una imposición, como si se nos hubiera privado de un derecho fundamental. Pero hay que entenderlo también como la mejor opción para todos. Sabemos que es la única forma de proteger nuestra salud, en ocasiones nuestra vida, y la de las demás. Proteger a los otros y protegernos a nosotros mismos tiene que ser la opción y así lo debemos pensar. Se está produciendo una adaptación a esta nueva forma de vivir y se están descubriendo nuevos valores a los que hasta ahora se les daba menos importancia. Por ejemplo, más cercanía con los hijos más tiempo para compartir. Incluso, más tiempo para uno mismo, para la introspección y la reflexión.

¿Está el ser humano preparado para vivir estos procesos de aislamiento?

El confinamiento siempre produce un impacto psicológico. Eso se va palpando día a día. Hay un porcentaje de personas que van a sufrir estados de ansiedad, nervios, que tienen miedo, que se encuentran más irritados, incluso con alteraciones del ritmo del sueño. Pero estas alertas, una vez pasado el confinamiento, en la mayor parte de las personas desaparecerán de forma paulatina. En cambio, otras van a sufrir alteraciones o trastornos emocionales posteriores derivadas del miedo al contagio o de una prolongación en el tiempo de la cuarentena. Les pro-