

# LA TRIBUNA DEL DOMINGO

La Tribuna

Domingo 14 de marzo de 2021

18

TEMA DEL DÍA | LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



Las consultas de Psicología se llegaron a triplicar por algunos problemas relacionados con las emociones derivadas del confinamiento y la situación de incertidumbre

ANA MARTÍNEZ / ALBACETE

Prevenir antes que curar. Es el lema que lleva por bandera la Psicología en España, una ciencia que quiere potenciar la cultura preventiva para rebajar el gasto farmacéutico y la intervención hospitalaria. Es una reivindicación añeja del Consejo General de la Psicología de este país a la que ahora el Covid le ha dado un mayor sentido, como consecuencia del confinamiento de la primavera pasada y de las sucesivas medidas, prohibiciones y restricciones de movilidad dirigidas a contener la expansión de un virus que se ha cebado especialmente con las personas mayores.

La Organización Mundial de la Salud lo ha denominado fatiga pandémica, un concepto relativo al agotamiento generalizado que se puede manifestar con episodios de ansiedad, miedos, insomnio, estrés, tristeza, llanto... Sensaciones y emociones que ha sufrido y está sufriendo una buena parte de la población ante un escenario nuevo sobrevenido e inesperado.

Según explica María Dolores Gómez, decana del Colegio Oficial de la Psicología de Castilla-La Mancha, con sede en Albacete, el efecto de la pandemia sobre la salud mental y el malestar psicológico ha tenido en este primer año hasta tres etapas diferenciadas: la primera, coincidiendo con el decreto del estado de alarma y el confinamiento, originó sorpresa, incertidumbre y ansiedad, «ante una cosa nueva que nos sobreviene»; la segunda produjo comportamientos más proactivos y heroicos ante la creencia de que «todos juntos lo podíamos superar»; mientras la tercera, correspondiente al momento actual en el que nos encontramos, plantea una realidad difícil que genera «un estado de agotamiento físico y psíquico, de incertidumbre, que pro-

voca respuestas de tipo emocional más intensas», explica María Dolores Gómez.

Es difícil cuantificar en cifras o porcentajes el incremento que se ha registrado en las consultas de Psicología como consecuencia de esta fatiga pandémica, cuyos efectos, además, no ha afectado a toda la población por igual y se ha diferenciado en grupos de edad y en pacientes con patologías previas.

En concreto, la decana del Colegio de la Psicología corrobora que, tras un año de pandemia, la incertidumbre, el miedo, la ansiedad y las respuestas depresivas están presentes en un mayor número de ciudadanos pertenecientes a la población general, si bien estas sensaciones y estados están afectando de forma más grave a pacientes con patologías previas de tipo psicológico y psiquiátrico, que son más vulnerables a estos tipos de malestares.

También la infancia, la adolescencia y la juventud están teniendo sus propios problemas como, fundamentalmente, el aislamiento: «Los niños y los adolescentes no han podido acceder a sus espacios académicos, que son sus lugares de socialización, de relación con los demás, donde la persona va construyendo, se van haciendo», advierte María Dolores Gómez, que en este sentido habla del incremento experimentado en las patologías relacionadas con las ideas autolíticas y los efectos depresivos.

**TRASTORNOS ALIMENTARIOS.** Otra de las respuestas más alarmantes, en opinión de la decana de la Psicología, ha sido el «repunte altísimo» de los trastornos de la conducta alimentaria que se han diagnosticado en muchas jóvenes adolescentes, seguidoras de esas *youtubers* e *influencers* que sin ser profesionales ni especialistas aconsejan la ingesta de una su-

## Reclaman psicólogos en Atención Primaria para que la fatiga pandémica no se cronifique

## SOLIDARIDAD

## El Cotelengo dispensa una media de 300 comidas al día

Pablo Álvarez, director de la Institución Benéfica del Sagrado Corazón, indicó que las peticiones de personas necesitadas pueden ir a más PÁGINA 23



## OBRAS

La Diputación finalizó el arreglo de 15 kilómetros de caminos en la localidad de Letur P. 22

## ARTES ESCÉNICAS

El humorista Rubén Faura hace triplete en Madrid PÁGINA 28

«Con una atención precoz y cercana se prevendrían muchísimos trastornos»

puesta comida sana y la práctica de ejercicio físico.

Otro elemento a tener en cuenta son las «variables sociales», pues es evidente que el estado de alarma no ha perjudicado de la misma manera a aquellos colectivos más vulnerables con problemas económicos que aquellos otros que se encuentran más protegidos y tienen una situación más estable.

María Dolores Gómez hace referencia al avance de la última encuesta del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), donde uno de cada tres españoles admite haber llorado alguna vez por esta situación y tener dificultades para conciliar el sueño. «Las personas encuestadas expresaron que han sentido más malestar general, que tienen problemas de ansiedad, de depresión, se han sentido tristes, unos síntomas que son normales ante una situación inesperada», insiste la decana del Colegio Oficial de la Psicología de Castilla-La Mancha, que aclara que el sentirse así no significa que tengas una enfermedad mental, simplemente «en un momento determinado sentimos un poco más de nerviosismo o presión interna por las modificaciones de las normas sanitarias, las curvas, las restricciones de movilidad, las noticias... Esto es una respuesta normal a una situación anormal». No en vano, la psicóloga albacetense subraya que en la primera etapa de la pandemia del Covid-19, se detectó un significativo porcentaje de la población que se encontró «muy perdida», pero que con el paso de los meses se ha ido «reconstruyendo».

Nada ver con ese otro grupo de personas que ha sufrido la pérdida del empleo o de algún familiar, ha padecido la propia enfermedad o tiene secuelas, que sí necesitará una atención psicológica más prolongada en el tiempo, bien por tener patologías previas relacionadas con la salud mental, bien por la aparición de algunas nuevas. A



Creció la venta de fármacos para reducir los niveles de ansiedad y estrés. J. POZO

pesar de que esta radiografía sobre las consecuencias de la pandemia en la salud mental de los ciudadanos es más que preocupante, la respuesta pública de las comunidades autónomas con competencias sanitarias no ha sido la esperada, dado las bajas ratios que registra este país en relación al número de psicólogos por habitante. Tanto es así que, según datos del Colegio de la Psicología de Castilla-La Mancha, tanto a nivel nacional como regional hay una media de seis psicólogos por cada 100.000 habitantes, lejos de los 18 que registra la media europea o de los 70 de países como Suecia o Finlandia.

En este sentido, desde la entidad colegial lamentan que en Castilla-La Mancha haya un psicólogo por cada 16.000 habitantes, ratio que surge de la ausencia total de profesionales de la Psicología en la Atención Primaria: «Las plantillas de psicólogos clínicos son testimoniales en muchos dispositivos, a pesar de que la atención psicológica necesita una intervención inmediata, no se puede estar cuatro o cinco meses en lista de espera como ocurre ahora en esta región», critica María Dolores Gómez, que matiza que una intervención precoz e inmediata podría resolver el malestar psicológico, la cronificación del problema y, por tanto, dismi-

nuir el gasto farmacéutico y la hospitalización: «La Psicología tiene que ser un derecho primario, nadie puede esperar cuatro o cinco meses a llegar a la consulta pública, lo normal es que se vaya a la privada», insiste la decana.

La presencia de psicólogos en la Atención Primaria no es una ocurrencia de los colegios profesionales con motivo de la apa-

rición de la pandemia. Llevan años reivindicando el impulso de esta ciencia en los centros de salud como la mejor fórmula para la intervención precoz y la prevención inmediata, pues en un alto porcentaje de los pacientes se evitaría la medicalización y la intervención hospitalaria: «Con una atención precoz y cercana se prevendrían muchísi-

mos trastornos», afirma Gómez. En este contexto, finaliza hablando de los numerosos estudios en los que han participado los colegios autonómicos de la Psicología sobre los tratamientos en Atención Primaria y que han demostrado que, entre otros beneficios, rebajaría el consumo de ansiolíticos «que son uno de los fármacos más recetados».

**ESCUELAS INFANTILES CURSO 2021/2022**

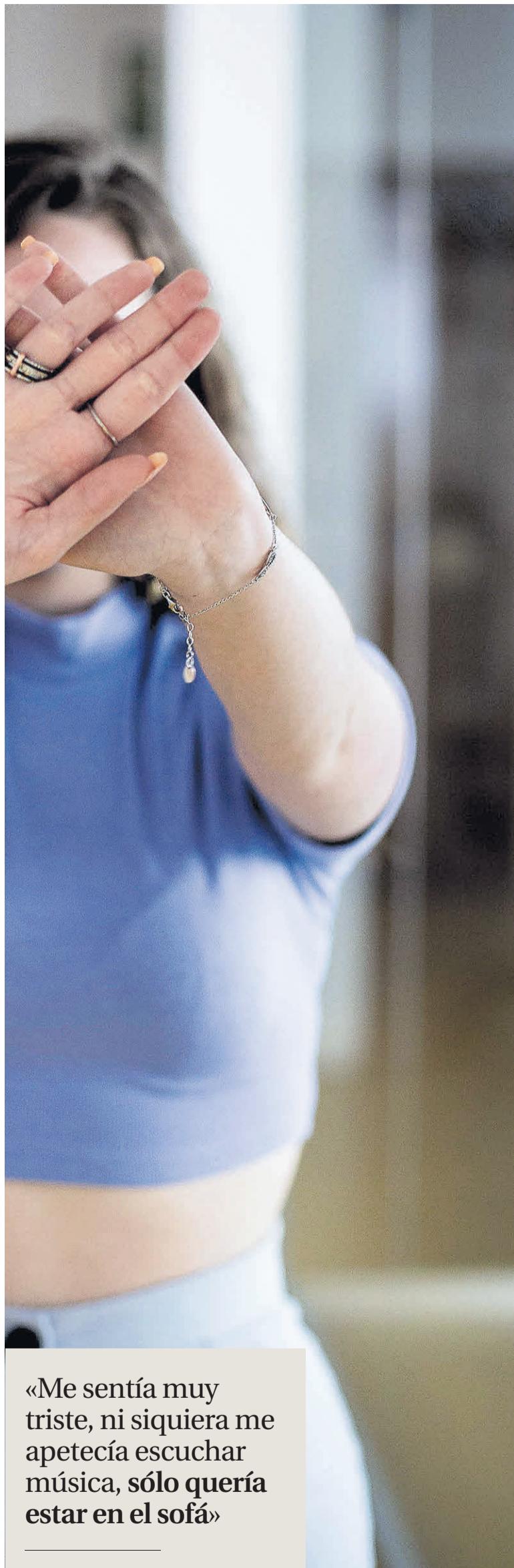
**¿Y tu hijo a qué Escuela Infantil va a ir?**

MATRICULAS DEL 8 AL 26 DE MARZO EN EL REGISTRO O SEDE ELECTRÓNICA. INFÓRMATE EN LAS ESCUELAS O EN EL SERVICIO DEL PATRONATO DE ESCUELAS INFANTILES DEL AYUNTAMIENTO DE ALBACETE

E.I. ENSANCHE  
C/ Arquitecto Vandervira no 73  
E.I. PASEO DE LA CUBA  
C/ Dr. Alonso Vidal no 14  
E.I. LOS ALMENDROS  
C/ Ramón Gómez Redondo no 10  
E.I. SAN PABLO  
C/ Santiago Rusiñol no 69

E.I. HNOS. FALCÓ  
C/ José de Espronceda s/n  
E.I. VEREDA  
C/ Alcaraz no 7  
E.I. SAN PEDRO  
C/ Ecuador c/v C/ Méjico.

AYUNTAMIENTO DE ALBACETE  
[www.albacete.es](http://www.albacete.es)



«Me sentía muy triste, ni siquiera me apetecía escuchar música, sólo quería estar en el sofá»

/RUBÉN SERRALLÉ

# OBJETIVOS VITIALES FRUSTRADOS

**El programa de atención psicológica del Centro Joven creado tras el confinamiento realizó 180 intervenciones en poco más de seis meses**

ANA MARTÍNEZ / ALBACETE

**L**a salud aparecía por primera vez como uno de los miedos de una gran mayoría. Con el fin de conocer el estado de los jóvenes tras el confinamiento, el Centro Joven realizó una encuesta entre la juventud albaceteña para que sus resultados pudieran servir de orientación a las futuras políticas municipales.

Dentro de estas conclusiones y a tenor de la preocupación que mostraban los jóvenes por la salud y la sanidad pública, la Concejalía de Atención a las Personas, responsable del Centro Joven, decidió poner en marcha el servicio de atención psicológica *¿En qué puedo ayudarte?*, cuyos miembros están arropados por la experiencia acumulada del servicio de atención sexual que desde hace años viene siendo todo un referente de este recurso público.

«La iniciativa surge ante la necesidad manifiesta de los jóvenes, expuesta tanto en reuniones como en esa encuesta que se realizó en verano

de recibir un asesoramiento psicológico para saber cómo les afectó el confinamiento, sus vivencias y sus expectativas». Así lo explica Serezade Calahorra Vera, la psicóloga encargada de este proyecto piloto que desde junio pasado y hasta el 31 de diciembre del 2020, ha atendido a unos 120 jóvenes y familias y ha acumulado 180 atenciones.

Serezade Calahorra hace un balance muy positivo de estos nueve meses de funcionamiento del servicio de atención psicológica a jóvenes, fundamentalmente porque permite que esta población tan concreta se sienta escuchada y respetada y, al mismo tiempo, pueda recibir respuestas que le ayuden a entender su estado emocional.

Debido a las medidas sanitarias impuestas por el Covid, el servicio funciona mediante cita previa por WhatsApp y una vez asignado el día y la hora, la psicóloga atiende al usuario siempre desde el punto de vista del apoyo y el asesoramiento, pero nunca de la intervención. «Es en esta primera entrevista cuando

valoramos si el usuario necesita una segunda cita en el Centro Joven o, por el contrario, es mejor ser derivado a otros recursos asistenciales», explica Calahorra Vera, que subraya que este recurso también se ha concebido para la atención a familias, pues en muchas ocasiones «las madres y padres están desorientados, no saben qué le puede estar pasando a sus hijos y en un momento determinado aquí pueden encontrar algunas respuestas».

**INQUIETUDES FRECUENTES.** El programa de atención psicológica del Centro Joven ofrece una atención individualizada y personal y aunque los jóvenes presentan problemas muy comunes y frecuentes, la variable de género es muy significativa dado que son las chicas las que más se acercan a este servicio en busca de ayuda. No obstante, lo más habitual entre todos ellos es mostrar su preocupación, incertidumbre y ciertas dosis de ansiedad por la consecución de sus objetivos vitales. «Mientras las chicas presen-

## Rosalía: «Llegó un punto en el que dejé de sentirme yo misma»

**FUERON SUS AMIGAS QUIENES** le hablaron del programa de atención sexual para jóvenes del Centro Joven. Rosalía se acercó en su momento y esto permitió que ahora, tras el confinamiento, lo haya vuelto a hacer para recibir apoyo y asesoramiento psicológico y combatir el malestar que le ha dejado esta pandemia. Explica que acudió a este servicio porque «llegó un punto en el que dejé de sentirme yo misma», una joven estudiante muy alegre, con gusto de estar con la gente, a la que le encanta bailar y que, sin embargo, «no tenía ganas de nada, ni ilusiones, me sentía muy triste, ni siquiera me apetecía escuchar música, solo quería estar en el sofá». Su inquietud la motivó a buscar una persona que le diera herramientas para superar este malestar psicológi-

co que está bastante generalizado entre la población en general. Eso sí, si el confinamiento de la primavera pasada le sirvió de algo fue para comprobar que la educación «no está preparada para lo que pueda venir, es increíble que en pleno siglo XXI hayan profesores que no controlen las plataformas, que el sonido de las clases online se corte...»

Rosalía quiso cortar de raíz ese pesimismo que la embargaba cada día, quería volver a estar con sus amigas, compartir con sus iguales, socializar y relacionarse más allá de una pantalla y de una red social. «Todos los días eran iguales, viendo la tele, saliendo a aplaudir y vuelta a la tele», recuerda. Está muy satisfecha de los resultados que han tenido sus encuentros con la psicóloga del Centro Joven. Asegura

que le han ayudado mucho, que se ha sentido comprendida y se han repetido sus tiempos: «Necesitaba herramientas para ayudarme a mí misma y normalizar mis emociones». Esta estudiante universitaria se reconoce una persona fuerte, racional, con su «parte emocional» y dispuesta a hacer lo que sea para encontrarse mejor. «He evolucionado», dice Rosalía, que admite que todavía sigue echando de menos estar con la gente y aún así «yo no he ido a las terrazas», a pesar de que esta joven se contagió en su núcleo familiar y está inmunizada. A juicio de esta joven tan vital y sonriente, la decisión de buscar ayuda psicológica no es de débiles, sino de «personas fuertes» empeñadas en aprender a normalizar sus emociones.

**La incertidumbre al futuro más próximo genera cierta ansiedad en algunos jóvenes**



tan situaciones de ansiedad, problemas de pareja y preocupación por los objetivos vitales, los chicos vienen muy preocupados por su futuro y algunos de ellos porque han sido tratados con anterioridad por un profesional de la Psicología».

A Serezade Calahorra no le extraña en absoluto el malestar psicológico que la pandemia ha provocado en los más jóvenes. No en vano llega a calificar como «súper duro» el año 2020 para este colectivo, dado que se encuentran en edades perfectas para explorar, salir, socializar, relacionarse... Sin embargo, «se ha visto obligados a estar encerrados en sus casas, con *telecolegio* o *teleinstituto*, algo que los ha desubicado bastante y ha originado situaciones complicadas». La

## El servicio de Psicología del Centro Joven apoya y asesora, pero no interviene

### «Este servicio ha venido para quedarse»

La concejala de Atención a las Personas, Juani García, explica que con el servicio de apoyo psicológico del Centro Joven, el Ayuntamiento quiere llegar a toda esa juventud que no tiene recursos para acudir al ámbito privado y aunque en principio se concibió como un proyecto piloto, «ha sido sorprendente la demanda que ha tenido», por lo que la previsión es dejar este programa como un servicio estable e, incluso, avanzar en su oferta creando grupos de autoayuda. «Este servicio ha venido para quedarse». R. SERRALLÉ

buena noticia es el alto grado de sensibilidad que han demostrado los jóvenes hacia la salud mental, como lo evidencia el hecho de que los muchachos y muchachas ya acuden a consulta con bastante información sobre lo que les puede estar pasando, es decir, que las nuevas generaciones están adquiriendo conductas preventivas de Psicología y han dejado de estigmatizar esta ciencia.

Serezade Calahorra está absolutamente volcada con este nuevo servicio del Centro Joven. Ella es la que determina si el usuario necesita una o varias sesiones, en función de su respuesta y de su capacidad de reaccionar y entender lo que le está pasando: «Hay jóvenes que tras la primera cita siguen bloqueados y necesitan una segunda, pero en muchos casos, después de una escucha activa sin juicio ni crítica y con algunas pautas, es suficiente porque los jóvenes responden muy bien».

Ante la criminalización que vienen sufriendo el colectivo como consecuencia de algunas actitudes impropias de la situación que estamos atravesando, la psicóloga de este servicio quiere romper una lanza a favor de la población joven y de la sensibilización ejemplar que ha demostrado en su gran mayoría, «haciendo las cosas muy bien y entendiendo a la perfección lo que está ocurriendo», a pesar de encontrarse en ese complejo tránsito hacia la edad adulta. «A los jóvenes siempre se les criminaliza, es la tendencia habitual del adultismo, que los trata con un enfoque punitivo», lamenta Calahorra.

Sin embargo, la responsable de este programa de apoyo psicológico aclara que las últimas generaciones de jóvenes están formada por personas «muy creativas» y «muy inteligentes» que saben adaptarse muy bien a los nuevos tiempos y ser «muy responsables».

## Víctor: «Sueño que amortajo a los residentes»

**ESTÁ CANSADO DE QUE POR TENER 21 AÑOS** se le atribuya irresponsabilidad, inmadurez y falta de sensibilidad. Cree profundamente en el compromiso de la juventud y no está de acuerdo con la criminalización social a la que está sometida. Sanitario de profesión, se ha sentido totalmente desbordado por la situación que ha vivido por la pandemia de Coronavirus, a la que se enfrentó en un centro sanitario: «De no ver un muerto en mi vida pasé a despedir a seis o siete todas las noches; sueño que amortajo a las personas». Víctor ha tenido que enfrentarse a situaciones muy fuertes y duras, realidades que hoy le han provocado miedo a salir a la calle, incluso de la carma, y a relacionarse con los demás.

Este joven ha acabado llamando a las puertas del servicio de atención psico-

lógica del Centro Joven, porque había sido usuario del programa de salud sexual. Se considera un chico muy sociable, aunque reconoce que no le gusta estar con gente que no conoce, ni tampoco las aglomeraciones, y aclara que tampoco participa en esos botellones ilegales. «Me molesta bastante que a la juventud se le asocie siempre con fiesta y jolgorio». Dice tener mucha confianza en el servicio de atención sexual del Centro Joven y por ello, cuando se sintió «tocado» por diferentes cuestiones, decidió pedir cita para hablar con Serezade Calahorra. «Tengo mucha confianza en este servicio y la vi como la mejor opción», asegura Víctor. Tampoco entiende por qué a la juventud se le asocia con no tener problemas ni valorar las cosas, como si pa-

saran de todo, cuando en realidad «yo conozco a muchos jóvenes que se han implicado mucho durante la pandemia, no han salido de sus casas, han sido muy responsables y han cumplido todas las normas». Sin embargo, considera que donde hay más escépticos y negacionistas es en la edad adulta, hombres y mujeres que a partir de los 35 o 40 «se bajan la mascarilla, se reúnen donde no deben y se junta con más personas de las que deben, van a manifestaciones y nadie dice nada». Y afirma que, entre los jóvenes, acudir al psicólogo no está mal visto ni estigmatizado, todo lo contrario, ya que la salud mental está muy valorada por este colectivo. De hecho, «yo reconozco delante de ellos que estoy en el psicólogo y, además, lo recomiendo».

**«De no ver un muerto en mi vida pasé a despedir a seis o siete todas las noches»**



/RUBÉN SERRALLÉ