



Cuáles son las reacciones emocionales que produce la cuarentena



Ansiedad y angustia frente a una situación imprevista e incierta, y temor de contraer el virus o transmitirlo a otras personas, son algunos de los principales motivos de consultas realizadas al Servicio de Contención y Acompañamiento que ofrece la UNC y el Ministerio de Salud de la Provincia, un espacio de escucha virtual para ayudar a sobrellevar el impacto emocional que produce el aislamiento social obligatorio. En la primera semana de funcionamiento, el servicio atendió casi diez casos diarios, la mayoría mujeres de distintas provincias del país, y también de España e Italia. [01.04.2020]



Por **Candela Ahumada**

Redactora **UNCiencia**

Prosecretaría de Comunicación Institucional – UNC
candela.ahumada@unc.edu.ar

“Si saliste al súper o a la farmacia, compartí tu experiencia con quienes no lo hicieron, tus palabras pueden ayudar a la tranquilidad de otros”, “Ordená tu día con rutinas, levantarte, hacer ejercicio, leer, trabajar. EL orden de la rutina ayuda al bienestar”. “Si estás solo, se trata de paciencia, de espera. Esto va a pasar”.

Esos son algunos de los consejos publicados en la página de Facebook del **Servicio de Contención y Acompañamiento** que ofrecen las facultades de Psicología y Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba, junto con el Ministerio de Salud de la Provincia. Mediante la plataforma virtual, se brinda ayuda a personas que la requieran para poder sobrellevar los efectos emocionales y transitar saludablemente la actual situación de emergencia sanitaria provocada por el covid-19.

● **Notas vinculadas**

● [Cómo funciona el Servicio](#)

● [Nuevo servicio de contención virtual para personal de la salud](#)

Los usuarios pueden realizar consultas gratuitas tantas veces lo necesiten, en el horario de 8 a 22, con respuesta en tiempo real y casi de manera inmediata por parte de profesionales que abordan y hacen el seguimiento de cada caso, o indican derivaciones médicas y sociales si es necesario. La clave es la contención emocional de la persona.

“El conjunto general de preocupaciones que manifiesta la gente se relaciona con una situación imprevista y de emergencia, como el temor al contagio personal y a otros, particularmente si se convive con alguien que es población de riesgo; la angustia de no saber qué pasará después de la pandemia, o de si se extenderá por mucho tiempo el aislamiento; o la pérdida de contacto social en personas que viven solas”, explica Alejandra Rossi, coordinadora del equipo de Gestión Psicosocial de Riesgo que integra el dispositivo de ayuda.



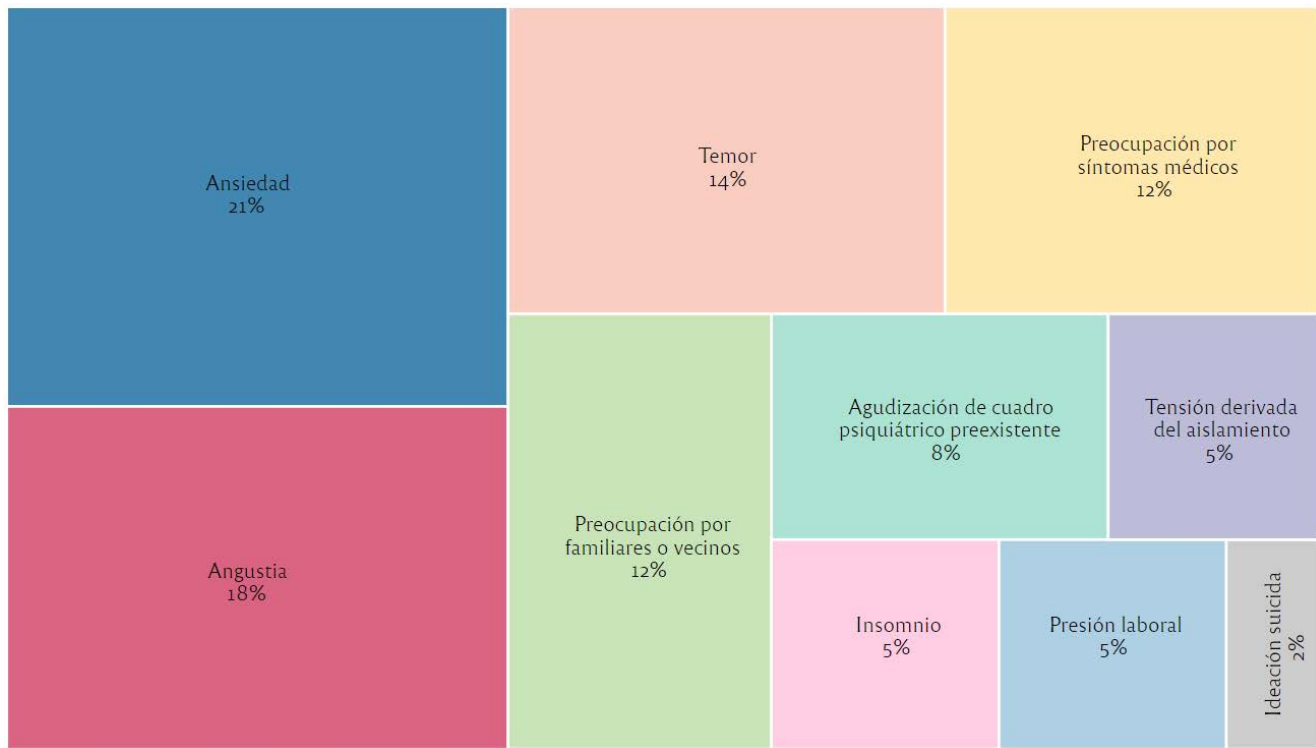
Es posible que no te sientas bien, es una situación atípica. No dudes en llamar!

Servicio de Contención y Acompañamiento



El primer informe elaborado por el Servicio confirma la emergencia de determinadas conductas y respuestas emocionales, que aparecen o se acentúan ante la situación de encierro. Así, ansiedad (21%), angustia (18%), temor (14%),

preocupación por síntomas médicos (12%), preocupación por familiares o vecinos (12%), agudización de cuadro psiquiátrico preexistente (8%), tensión derivada del aislamiento (5%), insomnio (5%), presión laboral (5%) y, en menor medida, ideación suicida (2%), se encuentran entre los principales motivos de consulta.



En el gráfico, se listan los motivos de consulta más prevalentes. Las categorías no son excluyentes: quien se contactó con el Servicio pudo referir más de una razón.

“Lo que más surge de las consultas es angustia, miedo e incertidumbre por los efectos del aislamiento, no poder tener contacto con los seres queridos, no saber bien qué es este virus y la pandemia, y las consecuencias generales a futuro. La misma incertidumbre produce más angustia, como un círculo que se retroalimenta. Recomendamos que no se sobreinformen, porque estando todo el tiempo en casa consumimos demasiada información, lo que alienta el temor y lleva al pánico”, apunta Cristina González, coordinadora del Departamento de Acompañamiento Terapéutico, quien forma parte del proyecto junto a su equipo. La psicoterapeuta agrega que, entre las consultas, observaron además conductas de mayor irritabilidad, insomnio, taquicardia y arritmia.



Buscá actividades para tus niños. Buscá actividades familiares. Encuéntrese. Acompánese.



Durante la primera semana de funcionamiento del dispositivo (del 18 al 24 de marzo), se registraron 83 contactos, de los cuales 66 resultaron intervenciones de contención (casi diez por día). Se diseñó específicamente ante la contingencia del coronavirus, y estuvo destinado inicialmente a personas contagiadas con el virus y familiares. Tras decretarse el confinamiento obligatorio en toda la población, el servicio se extendió a quien lo requiera.

Mujeres, las que más consultan

El registro de las consultas indica que las mayoría (75,8%) de quienes acceden al servicio son mujeres, y en menor proporción (20%), varones y personas con identidad de género diversa (2,1%), en un rango de edad de 21 a 34 años (60%).

También se desagregan algunos datos demográficos, como estado civil (el 71% reportó matrimonio o unión civil, el 21% sin pareja estable, y el 8% viudez), ocupación (el 54% trabajadoras/es, el 35% estudiantes, el 8% jubilada/os, y el 1% desempleada/os) y nivel de estudio (52% registró estudios universitarios, 17% terciario, 30% secundario, y el resto, sin estudios).

Alejandra Rossi relaciona el mayor número de mujeres que consultan con mandatos socioculturales que modelan determinadas conductas y modos de actuar según el género. “Las mujeres comunican más sus estados de ánimo y preocupaciones, y piden más ayuda. Los hombres, en cambio, suelen expresar menos sus sentimientos y emociones”, apunta.



Realizá alguna actividad física en tu casa: ayuda a la salud mental, disminuye el estrés, la ansiedad, la depresión y mejora la autoestima.

Servicio de Contención y Acompañamiento



Se registraron contactos de Córdoba y distintas ciudades del interior de la provincia (Alta Gracia, Bell Ville, Juárez Celman y Río Cuarto), Buenos Aires, Catamarca, Jujuy, Río Negro, Neuquén, Chubut, Salta, Santiago Del Estero, y de España e Italia.

Todos los seguimientos llevados a cabo arrojaron resultados positivos, “con disminución del padecimiento subjetivo agudo de los y las consultantes”, se desprende el informe. Algunos casos requirieron derivaciones a un hospital neuropsiquiátrico, el Polo Integral de la Mujer y la guardia de un centro de salud pública.



Cómo funciona el Servicio

No es un espacio psicoterapéutico, sino un lugar de contención y acompañamiento específico en situaciones de crisis que amenazan el bienestar de la población.

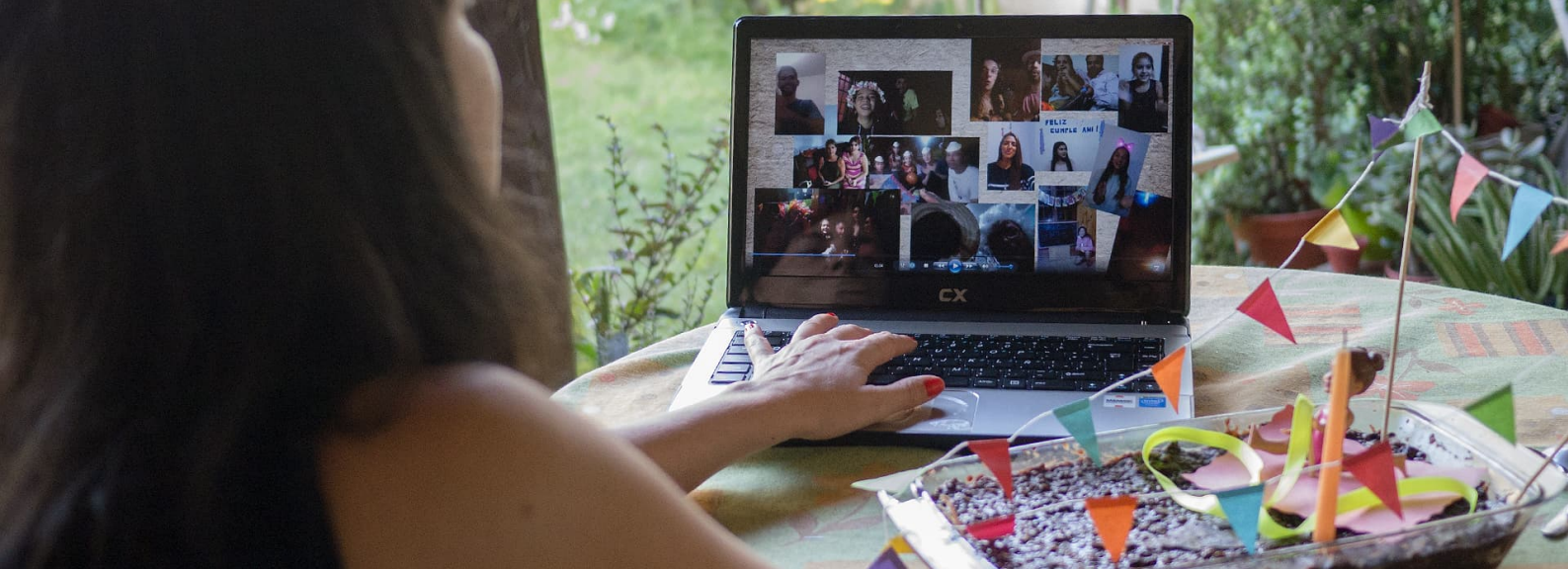
Comenzó a funcionar el 18 de marzo, por iniciativa de las Facultades de Psicología y Ciencias Médicas de la UNC, junto con el Ministerio de Salud de la Provincia.

Cuenta un equipo compuesto por 34 profesionales, la mayoría psicólogas/os y acompañantes terapéuticos, y también médica/os, que trabajan en red durante 12 horas.

Incluye guardias de 8 a 22 horas. Cada guardia cuenta con, al menos, un operador principal y un operador de respaldo. Finalizada, se vuelca el parte en un documento compartido de registro. Debido a la demanda, se protocolizó además, un seguimiento al consultante entre dos y cuatro días después de iniciado el contacto. Los casos que lo requieren, son supervisados por miembros del equipo.

Comenzó a funcionar al inicio de la cuarentena, cuando debían realizarla quienes habían resultado positivo de covid-19, junto con los familiares o coetáneos en contacto. Luego, a partir del 20 de marzo, con la disposición del aislamiento social completo, el dispositivo amplió su alcance a cualquier persona que quiera hacer una consulta sobre la situación general de aislamiento y encierro.

Las consultas se realizan de manera virtual, a través de la [página de Facebook](#), o al correo contencion@psicologia.unc.edu.ar



Nuevo servicio de contención virtual para personal de la salud

Recientemente, se puso en marcha un Servicio de Contención Virtual para Efectores/as de la Salud, dirigido al cuidado a todas las personas que trabajan o están vinculadas al ámbito de la salud, frecuentemente expuestas a estímulos y condiciones estresantes, como riesgo de contagio, distanciamiento familiar, y sobrecarga laboral, entre otros.

“Cuidando a quienes cuidan” es una propuesta de la Facultad de Psicología de la UNC, el Ministerio de Salud de la provincia de Córdoba y la Municipalidad de Córdoba, para acompañar y contener psicológicamente a efectores y efectoras sanitarios.

Está dirigida a médicos/as, instrumentadores/as quirúrgicos, camilleros/as enfermeros/as, trabajadores/as sociales, psicólogos/as, terapeuta ocupacional, kinesiólogos/as, bioquímicos/as, acompañantes terapéuticos y todo personal que se desempeñe directamente relacionado con la salud.

Es un dispositivo de intervención y apoyo virtual, no psicoterapéutico, gratuito y confidencial, que apunta a ser un espacio de escucha y contención integral de estas personas. El equipo de atención está integrado por psicólogas y psicólogos con formación en clínica.

Contactos

Correo electrónico: cuidandoaquienescuidan@psicologia.unc.edu.ar

Página de Facebook: [Cuidando a quienes cuidan. Servicio de Contención Virtual para Efectores/as](#)

Perfil de Instagram [@psico.unc](#)



UNCiencia es la agencia de comunicación pública de la ciencia, el arte y la tecnología de la Universidad Nacional de Córdoba.
Es una iniciativa de la Prosecretaría de Comunicación Institucional.

✉ unciencia@pci.unc.edu.ar | ☎ (0351) 5353730



Universidad
Nacional
de Córdoba



Prosecretaría
de Comunicación
Institucional