



Investigan el impacto de la cuarentena en la salud mental de estudiantes de nivel universitario



La cuarentena ha probado ser la principal medida posible para resguardar vidas y evitar el colapso del sistema sanitario, mientras avanza la vacunación. Un estudio con 2.687 estudiantes de universidades públicas y privadas señala que su duración indefinida puede ser más perjudicial, en términos psicológicos, que su aplicación por períodos limitados e intermitentes. Apuntan que este efecto adverso parece estar más asociado al distanciamiento físico y las alteraciones de la rutina diaria que al riesgo objetivo de contagiarse el virus. Si bien detectaron que los niveles de ansiedad disminuyeron durante el transcurso de la cuarentena, los de depresión aumentaron. Lo adjudican a un estado de “indefensión aprendida”, que va a contramano del “acostumbramiento” que proponen otras investigaciones. [23.06.2021]



Por **Eliana Piemonte**

Redacción **UNCiencia**

Prosecretaría de Comunicación Institucional – UNC

eliana.piemonte@unc.edu.ar

A fines de marzo de 2020, un tercio de la población mundial vivía en cuarentena por la pandemia de COVID-19. En América Latina, Argentina fue uno de los primeros países en adoptar medidas preventivas de aislamiento social, acompañadas por una serie de ayudas socioeconómicas para atenuar sus efectos.

Se trató de una situación absolutamente novedosa. No había precedentes de un escenario similar, por cuanto se desconocían sus consecuencias psicológicas.

En ese marco, un equipo de investigación del Laboratorio de Psicología, del [Instituto de Investigaciones Psicológicas](#) (IIPsi – UNC/Conicet), junto a colegas de otras universidades, desarrolló un estudio sobre el impacto de la cuarentena por COVID-19 en la salud mental de estudiantes de nivel universitario.

● **Secciones**

- El impacto de la cuarentena en la salud mental
- Acostumbramiento o indefensión aprendida
- Recomendaciones que se desprenden del estudio

“La investigación se realizó cuando Argentina atravesaba un período realmente extenso de cuarentena. Ese lapso inició con el anuncio de una duración de 14 días, al que le siguieron sucesivas prórrogas, sin precisiones sobre su extensión real en el tiempo. Esa forma de comunicar agregó mucha incertidumbre a lo que

ya era, en sí mismo, un contexto desconocido”, comenta Cecilia López Steinmetz, una de las autoras del trabajo.

“Afortunadamente, en la actualidad los anuncios de restricciones brindan mayores precisiones. Tal como se realizó en otros países, los cierres seguidos de períodos de mayor apertura parecen ser una estrategia sanitaria que ayuda a disminuir las tasas de contagio –es decir, atienden a la salud física– y a su vez tienen en cuenta, en cierto modo, la salud mental de las personas”, completa la investigadora.

Cómo se diseñó la investigación

La investigación tuvo un diseño transversal. Su objetivo fue analizar distintos indicadores de estado general de salud mental (bienestar psicológico, funcionamiento social y afrontamiento, y angustia psicológica) y de estado específico (depresión, rasgos de ansiedad, consecuencias negativas relacionadas con el consumo de alcohol y riesgo suicida).

La muestra estuvo compuesta por 2.687 estudiantes, de 18 años o más, que cursaban en universidades públicas o privadas, y vivían en Jujuy, Salta, Santa Cruz, Tierra del Fuego, Córdoba o Buenos Aires.

El estudio comparó el estado de salud mental (ESM) de quienes participaron según la región del país en que viviera (centro, norte, sur y, la más poblada, Buenos Aires), ya que cada una de esas zonas estuvo expuesta a diferentes tasas de propagación del COVID-19.

Además, se analizaron las diferencias entre los grupos en los indicadores del ESM generales y específicos en cuatro subperíodos de cuarentena: dos grupos antes y dos grupos después de la primera extensión del plazo inicial.

Como retroalimentación, cada estudiante recibió un correo electrónico con el puntaje obtenido en los diferentes parámetros de salud mental, con una breve

descripción de su significado, e información de contacto sobre los servicios de salud mental disponibles de forma gratuita.

Esos mensajes tenían la función de crear conciencia sobre el propio estado de salud mental de quienes participaron en el relevamiento.



El impacto de la cuarentena en la salud mental

Hacia fines de abril de 2020, los datos oficiales disponibles indicaban –según apunta Juan Carlos Godoy, también autor del trabajo– que las tasas de propagación del COVID-19 eran altas en provincias como Buenos Aires; relativamente altas en distritos del centro (por ejemplo, Córdoba); medias en jurisdicciones del sur (como Tierra del Fuego); y bajas en las provincias del norte (Jujuy y Salta).

“Nuestros hallazgos indican que una peor salud autopercebida, en términos de malestar psicológico inespecífico, afectó a más estudiantes que residen en la región con las tasas más altas de propagación de COVID-19”, subraya Godoy.

En cuanto a los indicadores más específicos –como el funcionamiento social y el afrontamiento, la angustia psicológica, la depresión, la ansiedad y el riesgo de suicidio–, la tasa de propagación de la zona de residencia no parece producir diferencias significativas.

Para los miembros del equipo, esto implicaría que el impacto de la cuarentena en la salud mental puede atribuirse a aspectos más relacionados con el distanciamiento físico, el aislamiento y las alteraciones de la rutina, que al riesgo objetivo de contagio.

En cuanto al estado de salud mental general por subperíodos de cuarentena, detectaron un empeoramiento de la salud mental de los estudiantes a medida que la misma se extendía.

Según comenta López Steinmetz, la investigación confirma el impacto psicológico negativo de la cuarentena, descrito en la literatura sobre el tema. Más allá de ello, el estudio les permitió observar que para las personas que ya estaban en cuarentena, la extensión de su duración exacerbó los efectos perjudiciales en la salud mental, lo que intensificó un empeoramiento sostenido con el paso del tiempo.

“Esto apoya la afirmación de que la duración indefinida de la cuarentena puede ser más perjudicial para la salud mental que la aplicación de períodos limitados”, completa la autora.

Por otro lado, las consecuencias negativas relacionadas con el consumo de alcohol fueron el único indicador del estado de salud mental que mejoró con el tiempo. Esto sugiere que una mayor ingesta entre estudiantes depende de los contextos de consumo y las expectativas positivas hacia el alcohol, tales como la facilitación social, entre otras.



Acostumbramiento o indefensión aprendida

En psicología, diversas investigaciones han sugerido que los síntomas depresivos, ansiosos y las emociones negativas disminuyen a medida que avanza el tiempo de cuarentena, básicamente porque se produce una habituación a la misma.

Este “acostumbramiento” es la interpretación que realizan algunos estudios argentinos al detectar una disminución en los niveles de ansiedad.

“Nuestras observaciones, sin embargo, no están en línea con esta afirmación. Proponemos, en cambio, una hipótesis alternativa: que las percepciones subjetivas de los síntomas pueden haber cambiado gradualmente”, subrayan desde el equipo de investigación.

En este sentido, explican que la disminución de las puntuaciones autoinformadas sobre ansiedad que reportan otros trabajos, en realidad no obedece a un acostumbramiento al aislamiento.

“Por el contrario, durante la cuarentena –al igual que otras situaciones, como la violencia conyugal–, las personas pueden tender a aceptar o naturalizar situaciones, comportamientos o reacciones que no son naturales o que son nocivas para la salud. El papel del personal de la salud y del ámbito científico es advertir sobre estos procesos en lugar de legitimarlos”, advierten.

“Colegas afirmaron que luego de la incertidumbre inicial por la cuarentena, las personas acomodaron sus rutinas y por ello se observó una disminución de los niveles de ansiedad y otros indicadores en la segunda medición. En nuestro trabajo presentamos una interpretación diferente: la disminución en los niveles autoinformados de ansiedad y el aumento en los niveles de depresión reportados en esos estudios podrían deberse a un estado de indefensión aprendida, más que a un acostumbramiento adaptativo y positivo”, puntualiza López Steinmetz.

La teoría de la indefensión aprendida fue formulada por Overmier y Seligman (1967) para dar cuenta de los déficits emocionales, cognitivos y conductuales que se producían en animales de experimentación, tras la exposición a situaciones aversivas incontrolables.

Se ha demostrado que es un modelo de comportamiento similar a la depresión, válido y confiable en animales, y reproducible en seres humanos.

La trayectoria evolutiva descrita en los modelos animales como indefensión aprendida o derrota social consiste en que en primera instancia el organismo exhibe comportamientos crecientes de ansiedad, buscando formas de escapar o controlar un entorno que se ha vuelto amenazante.

Luego, el organismo generaliza el aprendizaje de que carece de control sobre su entorno y los comportamientos similares a la ansiedad disminuyen. A continuación, generaliza aun más que el ambiente es inherentemente amenazante y los síntomas de tipo depresivo se desarrollan o aumentan, y por último lleva al organismo a darse por vencido.

Para el equipo de investigación, haber incluido esta discusión y explicación alternativa brinda una forma sustancialmente diferente de interpretar lo que estaba (está) sucediendo y cuál podría ser la evolución de esa sintomatología, en términos de estado de salud mental durante la pandemia con restricciones o períodos de cuarentena.



Recomendaciones que se desprenden del estudio

La adolescencia y la juventud son etapas críticas de la vida en las que se desarrollan conductas de autonomía y de relación social, según explican desde el grupo de investigación.

“En general, no es un momento sencillo en la vida de las personas. Antes del COVID-19, diversos estudios venían señalando un incremento en la presencia de indicadores de malestar mental en adolescentes (mayores niveles de ansiedad y depresión) y la pandemia ha impactado significativamente en su expresión”, apuntan.

En ese sentido, recomiendan que los gobiernos, los organismos de ciencia y técnica, y las universidades nacionales incluyan en sus agendas a la salud mental de la población adolescente.

“Nuestros estudios y los trabajos de colegas destacan la importancia de evaluar regularmente los indicadores de riesgo y protección en salud mental. Son insumos fundamentales para desarrollar mejores políticas de salud, que apuntalen el desarrollo integral de la población adolescente y joven”, apunta Godoy.

El equipo coincide en que, en términos generales, es importante considerar medidas que incrementen la sensación de control de las personas. Por ejemplo, informar fechas precisas de inicio y finalización de restricciones; avanzar en la implementación de restricciones intermitentes y por sectores; habilitar y promover las actividades al aire libre; apoyar y promover las actividades de apoyo psicológico, como los servicios que viene implementando la Facultad de Psicología de la UNC a través de su Secretaría de Extensión.

Además, señalan que para el caso particular de la población adolescente y joven habría que considerar complementar las cuestiones académicas con el

desarrollo de actividades que refuercen sus competencias para la vida, como el entrenamiento emocional.

“Si bien los anuncios de las restricciones actuales están siendo algo más precisos, al tiempo que el proceso de vacunación avanza, las personas continúan intentando desarrollar sus vidas en un contexto de incertidumbre. Esto no resulta sencillo, y tiene un impacto sobre su sensación de control de sus vidas – sus proyectos personales y profesionales, las actividades que quieren hacer, etcétera–, lo que deriva en un aumento del malestar mental: más ansiedad, irritabilidad y problemas de sueño, entre otros”, apuntan.

En ese sentido, subrayan la necesidad de pensar en medidas que, progresivamente y teniendo en cuenta el contexto sanitario, les devuelvan a las personas la posibilidad de planificación y control de sus vidas.

Contención y acompañamiento virtual para estudiantes de la UNC

Es un servicio que ofrece contención virtual para estudiantes de la UNC. Es una iniciativa de la Facultad de Psicología, que fue ampliada en coordinación con la Secretaría de Asuntos Estudiantiles de la UNC y la Facultad de Ciencias Médicas.

Ofrece dos vías de contacto. Por correo electrónico a contencion@psicologia.unc.edu.ar y a través de su [página de Facebook](#). Más información en el portal de la [Facultad de Psicología](#).

Artículo

Mental Health Impacts in Argentinean College Students During COVID-19 Quarantine. *Frontiers in Psychiatry*, marzo 2021.

Quiénes participaron en el estudio

Lorena Cecilia López Steinmetz ^{1,2}, Candela Abigail Leyes ², María Agustina Dutto Florio², Shao Bing Fong³, Romina Lucrecia López Steinmetz ⁴ y Juan Carlos Godoy ¹.

1 • Laboratorio de Psicología, Instituto de Investigaciones Psicológicas (IIPsi), Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Córdoba (UNC) – Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Córdoba, Argentina

2 • Decanato de Ciencias Sociales, Universidad Siglo 21, Córdoba, Argentina

3 • Universidad de Melbourne, Facultad de Ciencias, Melbourne, VIC, Australia

4 • Instituto de Evolución, Ecología Histórica y Ambiente (IDEVEA), Universidad Tecnológica Nacional (UTN) – Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), San Rafael, Mendoza, Argentina

• ✦ Notas relacionadas



Cuáles son las reacciones emocionales que produce la cuarentena



Relevan a escala mundial el estrés en contexto de pandemia



Docentes en Córdoba: sobrecargados de trabajo y con necesidad de capacitación en el nuevo contexto educativo



En Argentina, un tercio de las personas en situación de discapacidad carece de los cuidadores necesarios durante la cuarentena



Mujeres en cuarentena: cuidadoras de tiempo completo y sobrecarga de trabajo



Lavado de manos en la pandemia: con la frecuencia adecuada, pero sin la duración suficiente



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