



ARTICULOS DE OPINION

Herramientas para prevenir el estado depresivo durante la cuarentena

José Dahab, Ariel Minici. Carmela Rivadeneira.
CETECIC

Tal como ya desde hace muchos años sabemos tan sólo por sentido común, y ahora la ciencia ha documentado con claridad, los seres humanos somos fuertemente sociables. La historia evolutiva de nuestra especie y el camino recorrido en la conquista del planeta e, incluso, parcialmente del espacio; se debe en gran medida a la exquisitez con que se desarrollan los procesos de interacción y especialmente de comunicación. La precisión de estas habilidades ha permitido el trabajo cooperativo y coordinado de miles o millones de personas alrededor de objetivos comunes, los cuales en algunos ámbitos hemos logrado con tanto éxito que apenas nos detenemos a observarlos, pues los damos por hecho. Por ejemplo, nuestra salud...

Hace tan solo 100 años, los antibióticos no existían, y por ende, una simple infección mataba con frecuencia o dejaba graves secuelas de por vida. Un momento como el actual resulta especialmente importante para recordar el valor que la ciencia ha aportado a nuestra calidad de vida y, muy especialmente, a nuestra salud.

Los seres humanos hemos evolucionado en grupos, durante miles y miles de años, colaborando unos con otros en tareas de supervivencia básica como la recolección de alimentos o defensa de los predadores y enemigos. A través del gradual proceso de selección natural, estas tareas compartidas han ido forjando nuestro cerebro, dejando trazas indelebles que hoy sientan las bases de la comunicación y sociabilidad. Así, por ejemplo, compartimos un

lenguaje convencional que nos permite transmitir información precisa, pero también todos los seres humanos poseemos el mismo patrón facial para la expresión de emociones, y esto es una capacidad innata. De ahí es que nos resulta relativamente fácil reconocer un rostro enfadado, alegre o ansioso; pues esto representó, y representa aún, una gran ventaja.



Entre estas marcas tan profundamente incrustadas, yace el valor que le otorgamos a la atención y



reconocimiento de los demás. La atención de los demás se considera no sólo un reforzador, sino uno de los más potentes e incluso, tal vez, un reforzador generalizado, lo que en el lenguaje conductual significa que puede servir para intercambiarse con muchos, muchos otros reforzadores.

¿Por qué la atención de los demás es un reforzador tan potente? Porque casi cualquier cosa que obtenemos de los demás está antecedida por su atención. Primero captamos la atención de los demás, luego aparece lo que de ellos necesitamos; sea pagar una factura, el pan o simplemente, recibir un saludo, caricia o beso. Y justamente por este motivo la atención de los otros se ha convertido en un reforzador tan generalizado y tan potente; tanto así que se independizó de los reforzadores que le siguen y se transformó en un reforzador en sí mismo; algo similar a lo que sucede con el dinero.

Lo que perdemos en el confinamiento

El aislamiento social conlleva por definición la disminución drástica o incluso desaparición de gran parte del reforzamiento social. Aparte de no poder ver a las personas que queremos y con las cuales nos divertimos habitualmente, tampoco obtenemos reforzamiento social variado y espontáneo de todos los otros humanos con los cuales interactuamos, bien o mal, día a día. Así, no hablamos con nuestros compañeros de trabajo, ni saludamos a nuestros vecinos o al señor que nos vende el pan. No tenemos la atención de los demás o, si la tenemos, es escasa y suele limitarse a las mismas personas, aquellas con las cuales convivimos. Es decir, vemos recortado drásticamente nuestro caudal de un reforzador natural muy potente, la atención de los demás. Ahora bien, ¿cuáles son las consecuencias?

La sociabilidad, el estado de ánimo y la depresión

Uno de los modelos más avalados científicamente de la depresión humana es denominado, justamente, "socioambiental". Sus autores, Ferster y Lewinsohn, quienes bautizaron así a su modelo de

la depresión durante la década de 1970, no habrían seguramente imaginado que un tal nombre resultaría particularmente muy apropiado para un momento como el hoy vive la humanidad.

El modelo socio-ambiental propone que nuestro estado de ánimo depende parcialmente del interjuego de conductas reforzadas positiva y negativamente. Recordemos a qué se refieren estos términos:

- **El reforzamiento positivo** se refiere al mecanismo por el cual las conductas aumentan y se mantienen porque producen eventos ambientales que nos resultan apetitivos. Así, por ejemplo, nos compramos un helado porque nos gusta su sabor al comerlo, caminamos por un espacio verde durante el atardecer pues disfrutamos de la puesta de sol, nos reunimos con nuestros amigos y familiares porque disfrutamos de su compañía. Dicho fácil y genéricamente, son las conductas que hacemos porque nos gustan

- **El reforzamiento negativo** se refiere a un mecanismo por el cual las conductas también aumentan y se mantienen altas, pero porque evitan eventos que nos resultan displacenteros, desagradables. Así, por ejemplo, pagamos los servicios para que no nos los corten, realizamos una larga cola para renovar la licencia de conducir para evitar una multa, asistimos a reuniones laborales informales con gente que nos disgusta para "quedar bien" y evitarnos problemas sociales futuros. Dicho de modo fácil, abarca a las conductas que hacemos por obligación y para evitarnos un problema mayor.

En el transcurrir cotidiano de la vida, los dos procesos, reforzamiento negativo y positivo, se hallan integrados y en un equilibrio. Lo que el modelo socioambiental de la depresión propone es que cuando se rompe ese equilibrio, en favor del reforzamiento negativo, entonces estamos en riesgo de depresión. Vale decir, cuando nuestras acciones están más motivadas por "evitar lo desagradable", que por "lograr lo agradable", el estado de ánimo fluctúa hacia abajo y aparecen los afectos propios de la depresión: tristeza, apatía, falta de ganas,



cansancio. De algún modo, cuando prima el reforzamiento negativo, perdemos placer, dejamos de hacer lo que nos gusta, abandonamos lo que nos activa sanamente en dirección a propósitos de supervivencia y desarrollo y, en su lugar, comenzamos a actuar para evitar el displacer, para escapar de lo que nos desagrada y nos molesta; una forma típica que adopta esta fenómeno es la inactividad propia de la depresión.

El desequilibrio entre el reforzamiento positivo y negativo puede producirse por muchos motivos; desde un cambio laboral o una mudanza hasta el fallecimiento de un ser querido. Pero independientemente del motivo, válido o no, razonable o no, el desbalance de en favor de conductas reforzadas negativamente trae aparejado un cambio en el estado de ánimo en la dirección de la depresión. El confinamiento social constituye un cambio drástico que recorta fuertemente las fuentes de reforzamiento positivo y aumenta las de reforzamiento negativo.

Cómo combatir la afectividad depresiva del aislamiento social

Si lo que perdemos con la disminución del reforzamiento positivo son fuentes de placer, predominantemente sociales, una manera de combatir el impacto emocional consiste en generar alternativas de reforzamiento positivo, nuevas fuentes de placer que restauren, aunque sea parcialmente, el balance. Asimismo, podemos cuidar y potenciar las fuentes de reforzamiento positivo existentes:

- Desarrollar actividad física, incluso la que se lleva adelante en espacios reducidos, puede ser una de las mejores maneras de combatir el estado anímico depresivo. Ya está claramente documentado el impacto saludable que tiene la actividad física en la salud mental de la gente y, particularmente, cómo puede disminuir el estado depresivo. Durante la actividad física el organismo libera sustancias, genéricamente llamadas encefalinas, las cuales actúan como sedantes naturales y/ o directamente

en los centros cerebrales relacionados con el placer.

- Por supuesto, mantener contacto por vías electrónicas con las personas que queremos, amigos, familiares; es definitivamente una manera alternativa de obtener el reforzamiento social que tanto nos escasea en momentos actuales.

- Mantener nuestro ritmo circadiano, vale decir, no cambiar demasiado el ciclo de sueño-vigilia respecto de la luz solar. El hecho de que los seres humanos tengamos nuestras actividades predominantemente de día y durmamos de noche, no es sólo una convención social. Se trata de un ciclo fuertemente arraigado en nuestra biología, contrariarlo puede empeorar el estado de depresión.

¿Sirve hacerse una rutina?

En principio sí, pero una flexible y que contemple cambios e incluso improvisaciones sobre la marcha.

Casi siempre, lo que nos resulta reforzante (placentero), lo es en cierta medida y durante un cierto lapso. Vale decir, el placer de una actividad se agota cuando ella se satura, se excede; casi cualquier cosa se vuelve desagradable si se hace en exceso. Por lo tanto, a la hora de establecer una rutina de actividades, sería bueno considerar cambiar algunas de ellas de un día hacia otro, y no programar la misma tarea durante varias horas juntas; sino ir alternándolas. No sólo la actividad sino también el tipo de actividad debería ser tomado en cuenta. Así, convendría intercalar actividades más exigentes intelectualmente con otras de menor nivel de concentración. Por ejemplo, leer puede ser intercalado con cocinar o escuchar música; tal vez no con mirar una película de trama compleja pues ambas (leer y la película) serían cognitivamente demandantes.

Las rutinas deberían contener variación entre días. Se pueden variar las tareas o los horarios en que se realizan. Así, por ejemplo, si hago gimnasia en casa, quizá sea mejor que no sea todos los días a la misma



hora, sino ir variando el horario; o partir una rutina de actividad física de una hora en dos de treinta minutos y distribuirla en dos momentos del día.

Si tengo el espacio suficiente, puede ayudar incluso cambiar de lugar en la casa; de modo que las mismas conductas se lleven adelante en espacios diferentes.

Si el lugar donde estoy me lo permite, es preferible recibir luz solar y poder mirar a lo lejos, es decir, permitir que la vista se pierda en la distancia durante algunos minutos; eso no sólo relaja la vista y ayuda a mantenerla sana, sino que también es un liberador de estrés y tensión, modificando la sensación de encierro.

Mantener la actitud realista

Desde el punto de vista cognitivo, resulta importante mantener la idea de que **el estado de situación actual se va a terminar, aunque aún no sepamos cuándo ni cómo; esto llegará a un final y de algún modo volveremos a nuestras vidas, seguramente con diferencias, pero volveremos.**

Algo que distingue a los seres humanos es la capacidad de proyectar escenarios que no existen hoy, pero que al ser imaginados también pueden ser creados. Cabe mencionar aquí que entre los componentes importantes de la depresión hallamos a la “desesperanza o visión negativa del futuro”, la cual consiste en la idea de que las cosas malas que pasan hoy, no van a cambiar. Resulta de especial importancia combatir esta arista del esquema depresivo pues, de alguna manera, opera como un motor para todos los demás cambios; en efecto, sólo nos esforzamos por un cambio si creemos que en un futuro las cosas pueden mejorar. Esta concepción es válida para los tiempos que corren: tarde o temprano, con mayor o menor esfuerzo y, lamentablemente, costo de vidas humanas, este duro tramo llegará a su fin.

Por último, y no menos importante, **hacerlo**, lo anteriormente mencionado así como otras conductas que puedan aumentar la tasa de reforzamiento

positivo. **Accionar** con lo que se encuentre a nuestro alcance nos va a otorgar un sentimiento subjetivo de control que también combate la depresión. Como han revelado las investigaciones relacionadas con el realismo depresivo y el estilo explicativo de la gente sana, frecuentemente lo que importa a los efectos de conservar un adecuado estado de salud mental y equilibrio emocional no es tanto el control real que ejercemos, sino el control que **creemos** que tenemos. Esta idea, nacida en el entorno de otro modelo experimental de la depresión, el de desesperanza aprendida, nos enseña que lo que nos deprime no es sólo lo negativo que nos pasa sino, predominantemente, el sentimiento subjetivo de incontrolabilidad que tenemos sobre ello. Por ende, en el contexto actual de confinamiento social, vale más que nunca la idea de que **nos conviene concentrarnos en lo que sí podemos hacer, y no en lo que no podemos.**

La capacidad de coordinar esfuerzos y cooperar operativamente ha dado a nuestra especie un lugar muy particular en el concierto de la vida. La pandemia actual nos desafía con una novedad: cooperar y coordinarnos es mantenernos alejados unos de otros. El costo no será únicamente en vidas humanas y pérdidas económicas, también en salud mental; ahí es donde la Psicología, como ciencia, halla su lugar

Etiquetas: [cognición social](#), [coronavirus](#), [cuarentena](#), [depresión](#), [encierro](#), [evolución](#), [lenguaje](#)