

## La pandemia y sus efectos desde la perspectiva de la Psicología Ambiental

**Graciela L. Tonello**

---

### **DATOS DEL AUTOR**

---

**Graciela L. Tonello.**Facultad de Psicología (Universidad Nacional de Tucumán) / CONICET (Argentina)

#### ***Resumen***

El presente trabajo analizó los efectos psicológicos de la pandemia del *covid-19* desde la perspectiva de la Psicología Ambiental. Se evidencia la coexistencia de otras situaciones de crisis además de la sanitaria, como la ambiental, económica y social. Se proponen tres perspectivas teóricas para entender las diferentes reacciones psicológicas ante la pandemia: teorías psico-ambientales, conceptos psicoanalíticos y cronobiológicos, los cuales proveen una base explicativa para entender la vulnerabilidad individual y los comportamientos comunitarios ante la pandemia, al integrarlos dentro de un modelo de interacción persona-ambiente. El trabajo sugiere que atender recursos psicológicos como adaptación, resiliencia y tipo de personalidad permitirá predecir el comportamiento social ante una emergencia de salud global como la del *covid-19*.

***Palabras clave:*** interacción persona-ambiente; recursos psicológicos; comportamiento social.

#### ***Abstract***

The present work analyzed the psychological effects of the covid-19 pandemic from the perspective of Environmental Psychology. The coexistence of other crisis situations in addition to health, such as the environmental, economic and social, is evidenced. Three theoretical perspectives are proposed to understand the different psychological reactions to the pandemic: psycho-environmental theories, psychoanalytic and chronobiological concepts, which provide an explanatory basis for the understanding of individual vulnerability and community behaviors of the pandemic, by integrating them within a model of person-environment interaction. The work suggests that attending to

---

psychological resources such as adaptation, resilience and personality type will allow predicting social behavior to a global health emergency such as that of *covid-19*.

**Keywords:** person-environment interaction; psychological resources; social behavior.

### ***Planteamiento del problema***

La pandemia del covid-19 generó un alto grado de incertidumbre no sólo por la preocupación por la salud *per se* sino también porque expuso otras crisis coexistentes: ambiental, económica y social. Se advirtió desde diferentes esferas, especialmente la científica, que urgía modificar nuestra conducta de un modo estructural respecto a modos de producción, consumo y estilos de vida dada la emergencia de la crisis climática. Al punto que el ambiente mejoró ostensiblemente en respuesta a la ausencia humana impuesta por la cuarentena.

Lo socio-económico mostró diversas dimensiones, una es que no todas las personas cuentan con los mismos recursos económicos para afrontar el aislamiento necesario y ello repercute en recursos de afrontamiento psico-sociales diferentes en individuos y grupos. No todos tienen acceso a internet, y a veces por cuestiones generacionales no todos cuentan con redes sociales a modo de soporte. Además, condiciones psicológicas subyacentes, por ejemplo, trastornos del espectro autista, fobias y depresiones, se ven agudizadas por este estresor real e inesperado.

La pandemia impuso restricciones en la interacción social para prevenir una ola de contagios que supere las capacidades del sistema de salud público. La cuarentena, el aislamiento o encierro en un lugar por lo general elegido, o dicho dramáticamente el confinamiento, implica una limitación al comportamiento diario, y las personas afectadas reaccionan de diversas maneras tanto conductual como emocionalmente.

El presente trabajo explicará, desde la perspectiva de la psicología ambiental, cómo el medio ambiente nos afecta y por qué reaccionamos diferentemente.

### ***Desarrollo del tema***

#### ***Importancia del Ambiente para la Salud***

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido en 2014 a la salud mental como un “estado de bienestar en el que cada individuo se da cuenta de su propio potencial, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede

trabajar de manera productiva y fructífera, y puede contribuir a su comunidad”. Esta definición complementa el concepto de salud que la OMS estableció en el preámbulo de su constitución en 1946: “la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad”. La misma organización enfatizó en 1993 que la salud también tiene que ver con el medioambiente que rodea a la persona, en tanto la salud ambiental incluye aspectos de la salud humana y la calidad de vida determinados por las interacciones de los agentes ambientales físicos, químicos, biológicos, psíquicos y sociales. Todas estas definiciones conceptuales marcan la importancia del ambiente para la prevención de las enfermedades y la promoción de la salud integral.

La relación más conspicua entre el ambiente y la psicología humana se observa en un tipo de depresión cuyos síntomas son disparados por el fotoperiodo invernal. El Trastorno Afectivo Estacional, conocido como SAD por su sigla en inglés (*Seasonal Affective Disorder*) es una depresión con patrón estacional atribuido principalmente a los días cortos y oscuros del invierno. Los síntomas se expresan en el otoño-invierno con remisión completa en la primavera-verano (o un cambio de la depresión a la manía o hipomanía en la primavera). La identificación de casos de SAD en zonas cercanas al Ecuador, demuestra que la causa no es solo atribuible al fotoperiodo; en estos lugares la temperatura es un sincronizador ambiental tan poderoso como lo es la luz para los países de mayor latitud. Al respecto se puede concluir que las variaciones estacionales en el estado de ánimo y el comportamiento podrían considerarse como respuestas adaptativas a los cambios ambientales que actuarían como estresores desencadenantes de síntomas psicológicos en personas vulnerables a ciertas condiciones ambientales (Tonello, 2008).

### **Teorías psicoambientales ser humano – medioambiente**

Diversas teorías sobre las relaciones medio ambiente-comportamiento (Bell, Greene, Fisher & Baum, 2001) describen en general la interrelación de las personas con su entorno, y en particular sirven para explicar determinados hechos socio-ambientales apelando a las mismas de un modo no mutuamente excluyente.

La teoría de la activación (*arousal*) establece que un efecto de la exposición a la estimulación ambiental es el incremento del nivel de activación o *arousal*. Este puede ser medido fisiológicamente, conductualmente ó como auto- informe personal respecto de la activación. Esta teoría se suele usar para explicar diferentes efectos psicológicos de factores ambientales como ruido, calor y multitud.

---

La teoría de la carga ambiental se deriva de trabajos sobre atención y procesamiento de la información, y puede ser resumida en que a veces la cantidad de información proveniente del medio ambiente excede la capacidad del individuo para procesar toda la estimulación produciendo una sobrecarga, esto resultará en prestar más atención a aquellos estímulos que son relevantes en ese momento.

Las teorías de la estimulación ambiental incluyen la sub-estimulación y la teoría del nivel de adaptación o estimulación óptima. Esta última propone un nivel de estimulación intermedio entre los enfoques del *arousal* y la sobrecarga por un lado y la sub-estimulación por el otro. Cada persona posee su nivel óptimo de estimulación basado en la experiencia y sus recursos personales.

La teoría del estrés ambiental define a los estresores como circunstancias adversas que amenazan el bienestar de una persona. El estrés es una variable interviniente, definida como la reacción a estas circunstancias. Esta reacción se supone que incluye componentes emocionales, conductuales y fisiológicos. La probabilidad de que un hecho ambiental sea o no estresante y para algunos individuos y otros no, depende de factores psicológicos individuales y de aspectos particulares del estímulo.

Por último, la teoría de la limitación del comportamiento explicaría en gran medida lo que se experimenta ante la presente pandemia del *covid-19*.

La percepción de la falta de control sobre la situación es el primer paso en este modelo de limitación del comportamiento: ya no podemos hacer lo que deseamos hacer. Lo más importante es la interpretación cognitiva de la situación: que está más allá de nuestro control.

El segundo paso es la reactancia psicológica, que nos lleva a tratar de recuperar esa libertad. Un ejemplo serían los casos de personas incumpliendo el orden de permanecer en casa.

El tercer paso en este modelo es el aprendizaje de la imposibilidad, como consecuencia de la pérdida de control percibido. O sea: *aprendemos* que estamos imposibilitados de hacer lo que queremos hacer o antes hacíamos, lo cual puede llevar a estados depresivos.

Y este paso es muy importante en la situación actual del *covid-19*. Tenemos que *aprender* que esta limitación a nuestro comportamiento diario es transitoria y tiene un objetivo de salud pública.

**Propuestas teóricas para entender las diferentes reacciones psicológicas ante la pandemia.**

### ***Las series complementarias de Freud***

Para explicar la etiología de la neurosis, (Freud 1916-17) describe tres

series de causas complementarias e interactuantes. Una primera serie, llamada componente constitucional, está dada por los factores hereditarios y congénitos. Por factores hereditarios se entienden todos aquellos transmitidos por genes, mientras que los factores congénitos refieren a aquellos que provienen del curso de la vida intrauterina. Una segunda serie complementaria está constituida por las experiencias infantiles, de gran importancia porque remiten a una etapa de formación de la personalidad, y por lo tanto puede jugar un rol decisivo. Posteriormente, en su lección XXIII vías de formación de síntomas, desagregará este factor constitucional en disposición hereditaria y disposición adquirida en la primera infancia. La tercera serie complementaria está constituida por la disposición, producto de la interacción entre la primera y la segunda serie complementaria, sobre la que actúan los factores desencadenantes o actuales. Y es en este punto donde se podría ubicar la vulnerabilidad individual, lo que hace que una persona sea susceptible o especialmente sensible a ciertos estímulos externos.

Las series complementarias actúan tanto en la conducta normal como patológica, con cierto predominio de una serie sobre las otras.

### ***Conceptos de Cronobiología***

La cronobiología, que es una ciencia que estudia el efecto del tiempo sobre los ritmos de las funciones corporales, demostró que todas las funciones fisiológicas, bioquímicas y comportamentales son periódicas. En su afán de acoplarse a ciclos geofísicos ambientales, se establecieron ritmos biológicos diarios de aproximadamente 24 horas (llamados ritmos circadianos, como los de actividad/reposo, temperatura corporal), ritmos con períodos menores a 24 h (ultradianos, como los ritmos cardíaco y respiratorio) y mayores a 24 h (infradianos, como el ciclo menstrual, la hibernación). También existen ritmos estacionales y anuales.

Según Golombek (2007): “En condiciones naturales, los ritmos biológicos se ajustan a los ciclos ambientales, el más conspicuo de los cuales es el de luz y oscuridad. De estamnera, un sincronizador ambiental (usualmente llamado *zeitgeber*, del alemán, “dador de tiempo”) pone en hora a los ritmos diarios. Sin embargo, dado que en ausencia del *zeitgeber* la mayoría de estos ritmos se mantienen con un carácter circadiano, debe postularse la presencia de un mecanismo interno de temporización, llamado reloj biológico. De esta manera, la cronobiología se resume en un sistema de tres componentes: *zeitgeber* (componente exógeno), reloj biológico (componente endógeno) y ritmos biológicos, así como las relaciones entre ambos: la sincronización entre el componente exógeno y el endógeno y el acoplamiento entre el reloj y los

ritmos... Estos componentes del sistema interactúan entre sí retroalimentando la actividad del reloj, y también los estímulos ambientales pueden afectar directamente a los ritmos, sin pasar por el control del reloj..... Los humanos también poseen un reloj circadiano localizado en los núcleos supraquiasmáticos (NSQ). Estos núcleos reciben información directa desde la retina y envían señales (posiblemente humorales y neurales) al resto del cuerpo para controlar los ritmos circadianos del organismo” (pp.28-30).

Los ritmos circadianos en humanos se pueden “desincronizar o desfasar” por factores endógenos (propios de ciertas condiciones del individuo como ceguera, envejecimiento, enfermedades crónicas, etc.) y exógenos, en los que el cuerpo marca una hora del día diferente a la del mundo exterior (por ejemplo, los síntomas típicos de los viajes translatitudinales o *jet-lag*, de los trabajadores en turnos rotativos, o el desorden afectivo estacional o SAD).

La pandemia del *covid-19* se constituye como un factor emergente del ambiente, y los conceptos psicoanalíticos y cronobiológicos arriba descritos nos ayudarán a entender ciertos efectos psicológicos que la cuarentena o aislamiento produjo, al integrarlos dentro de un modelo de interacción persona-ambiente.

### ***Discusión***

Desde el punto de vista de la psicología ambiental, el ambiente constituye una fuente de estimulación que afecta el estado de ánimo y el comportamiento de las personas. Cuando la estimulación ambiental sobrepasa las capacidades adaptativas del individuo, se consideran *estresores ambientales*, con el suficiente potencial para desencadenar severos síntomas psicológicos. La pandemia del *covid-19* y el recurso de la cuarentena como estrategia para contrarrestarla, han actuado como estresores y han agudizado condiciones psicológicas subyacentes o preexistentes en sujetos con personalidades de base depresiva y ansiosa, o con propensión a desarrollar trastornos mentales como el Estrés Post Traumático, común en personas que han experimentado hechos traumáticos como desastres naturales o tecnológicos, actos terroristas, guerras, accidentes serios, violaciones o asaltos personales (American Psychiatric Association, 2013).

En general, las epidemias y pandemias provocan alteraciones del ánimo como un efecto psicológico directo, alterando el funcionamiento de un individuo o grupo, sus interacciones sociales y vida laboral. A su vez, la cultura puede influenciar esta experiencia y la expresión de los síntomas, contribuyendo también a explicar determinados comportamientos comunitarios ante la pandemia.

La gente ha informado que la cuarentena para luchar contra el virus del covid-19 les ha alterado la noción del tiempo en general, y particularmente ritmos circadianos como el dormir/despertar y las fases

del sueño, así como la ingesta de comida, todos ritmos en cierta medida determinados por sincronizadores sociales como las actividades laborales. Muchos han descrito esta sensación como la de un “largo domingo”.

Así como la sensibilidad a las exposiciones ambientales, en este caso a una exposición viral, varía entre individuos (algunos se enferman más gravemente que otros), también, los factores de estrés varían entre los individuos, y tanto los atributos de personalidad como los estilos de vida actúan como moderadores de dicho efecto. Las series complementarias de Freud proveen una base explicativa para esta variabilidad individual que permite la comprensión de los factores estresantes y de vulnerabilidad, la cual sumada al conocimiento de la relación persona-ambiente, nos proporcionan herramientas muy importantes no solo para comprender las enfermedades sino también para tratarlas y prevenirlas. Por lo tanto, conceptos como **adaptación, resiliencia y tipo de personalidad** resultan clave para predecir, y poder prevenir el comportamiento ante una emergencia de salud global como la del *covid-19*.

### ***Conclusiones***

No es la primera vez que una distopía se realiza e irrumpe en la cotidianidad de la gente, otras generaciones pasaron por pandemias, epidemias, catástrofes ambientales y tecnológicas, y de todas se emergió, pero de un modo distinto, nunca se siguió como si no hubiesen pasado, ojalá que de ésta resurjamos como personas más resilientes y solidarias, con los otros y con el ambiente.

## ***Bibliografía***

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V). Washington DC, USA: American Psychiatric Pub.

Bell PA, Greene TC, Fisher JD, Baum A. (2001). Environmental Psychology, 5th Edition. Forth Worth, USA: Harcourt College Publishers.

Freud, S. (1917). Obras Completas. Bs. As., Argentina: Siglo XXI editores.

Golombek, D. (2007). Cronobiología humana. Ritmos y relojes biológicos en la salud y en la enfermedad. Segunda Edición. Bs. As., Argentina: Editorial UNQ.

Mental health: A state of well-being (2014). The World Health Organization (WHO).

Tomado en Abril 2020 de [http://origin.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://origin.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

World Health Organization (1999). The World health report: 1999: Making a difference: message from the Director-General. Geneva: World Health Organization.

Tonello, G. (2008). Seasonal affective disorder: lighting research and environmental psychology. Lighting Research and Technology, 40 (2), 103-110.