

Close

## THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Shutterstock / Kamila Bay

# Cómo evitar que la fatiga pandémica nos haga bajar la guardia

9 mayo 2021 20:42 CEST

*El tercer estado de alarma provocado por el coronavirus ha terminado. La pandemia, todavía no. Las campañas de vacunación avanzan a paso firme y todo indica que se cumplirá el objetivo de inmunizar al 70 % de la población a lo largo de verano. Sin embargo, la incidencia de la covid-19 en muchas Comunidades Autónomas sigue siendo elevadísima y menos del 30 % de los españoles ha recibido al menos su primera dosis. Hay motivos para el optimismo, pero también para la cautela. La fatiga pandémica nos azota y es un factor que puede hacernos tropezar a escasos metros de la línea de meta. Preguntamos a sociólogos, psicólogos y expertos en comunicación cómo evitar este escenario.*

## Autores



### **Josep Lobera**

Profesor de Sociología, Universidad Autónoma de Madrid



### **Alberto del Campo Tejedor**

Profesor Titular de Antropología Social, Universidad Pablo de Olavide



### **Blanca Lumbreras Lacarra**

Catedrática de Universidad. Área de Medicina preventiva y Salud Pública., Universidad Miguel Hernández



### **Esther Lopez-Zafra**

Catedrática de Psicología Social, Universidad de Jaén



**Mª África González Fernández**

Catedrática de Inmunología. CINBIO (Centro de Investigaciones Biomédicas), Universidad de Vigo., Universidade de Vigo



**Manuel Armayones Ruiz**

Investigador en el eHealth Center de la UOC. Profesor de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación UOC, UOC - Universitat Oberta de Catalunya



**Rafael Serrano-del-Rosal**

Investigador Científico del CSIC y actual Director del IESA, Instituto de Estudios Sociales Avanzados (IESA - CSIC)

---

*“Sería más efectivo señalar lo que hemos conseguido como sociedad que los incumplimientos”*

**Rafael Serrano del Rosal.**

**Director del Instituto de Estudios Sociales Avanzados del CSIC.**



Rafael Serrano del Rosal.

---

La fatiga pandémica no es una amenaza etérea o futura, sino que es ya un hecho social contrastado empíricamente. Al menos, en algunas de sus dimensiones como el deterioro de la salud emocional de la población española. Esto afecta especialmente a los más jóvenes, y así lo muestran estudios que abordan la dimensión social de la pandemia como **ESPACOV II**.

Por tanto es ya irremediable que, en cierto modo, dicho cansancio por una pandemia que se extiende por más de un año nos haga bajar un poco la guardia. No obstante, dicha situación, como los propios efectos de la crisis sanitaria, no se distribuirá de forma igualitaria. La fatiga estará en estrecha

relación con los recursos de todo tipo que poseemos: económicos, habitacionales, relacionales y laborales.

Es decir, la fatiga pandémica estará estrechamente relacionada con el lugar que ocupamos en la estructura social.

Entender la desigual distribución social de las consecuencias y gravedad de la crisis social generada por la pandemia es clave para no acabar culpabilizando a aquellos que más la están sufriendo.

Como estrategia, considero que sería más efectivo señalar todo lo que hemos conseguido en estos difíciles meses con mucho esfuerzo como sociedad que los incumplimientos.

En suma, se trataría no tanto de culpabilizar sino de pedir un esfuerzo más para no tirar por la borda en el último momento todo lo conseguido. Generar aún más desconfianza social no mejorará *a priori* ni los resultados obtenidos ni la necesaria cohesión social para afrontar el futuro.



***“Ponernos metas realistas, tomar conciencia del riesgo y apoyarnos mutuamente ayuda a evitar la fatiga”***

**Esther López Zafra**

**Catedrática de Psicología Social, Universidad de Jaén**

Ester López Zafra.

---

El sentimiento de frustración o de pérdida de libertad por no poder hacer lo que nos produce bienestar, tanto hedónico (placer) como eudamónico (felicidad), así como ver que otras personas realizan actividades de riesgo, produce un efecto tanto de comparación social como de percepción falaz sobre la situación. Todo esto puede hacernos bajar la guardia ante una pandemia que aún no se ha terminado. El coronavirus sigue proliferando y provocando contagios.

Para evitar que se produzcan estos procesos psicosociales que derivan en un aumento de la exposición al riesgo, la mejor estrategia consiste en un realizar un afrontamiento adaptativo al problem. Con esto podemos, desde el punto de vista psicosocial, apelar al apoyo social del entorno en el que todos entendamos que queda poco para poder celebrar los reencuentros, pero que aún es necesario resistir un poco más.

Cuando sentimos algo de control sobre la situación, mejora nuestra respuesta a la misma. Frases de ánimo como “podemos resistir un poco más puesto que nos vamos acercando al fin”, “cuando en mi entorno estemos más protegidos, podré visitar y celebrar sin miedo”, ayudan.

En definitiva, es recomendable ponernos metas realistas, tomar conciencia del riesgo y de cómo puede afectar a nuestro entorno (por ejemplo, a personas vulnerables) y apoyarnos mutuamente sabiendo

que no bajar la guardia quiere decir que nosotros lo estamos haciendo bien.

Esta sería la respuesta psicológica que más nos puede ayudar para evitar que la fatiga, inevitable en esta situación que se alarga, pueda con nosotros y nos haga ponernos en riesgo.

---

***“La solución pasa por encontrar válvulas de escape compatibles con las restricciones”***

**Alberto del Campo Tejedor**

**Profesor Titular de Antropología Social, Universidad Pablo de Olavide**



Alberto del Campo Tejedor.

---

La pandemia nos ha privado de algunas de las diversiones que normalmente utilizamos como válvula de escape para lidiar con la monotonía, el aburrimiento, el hastío del día a día. Las fiestas populares, por ejemplo, cumplen esa función: necesitamos momentos no solo de relajación y goce, sino de abrazarnos, de alegrarnos con otros. En definitiva, de estar juntos en un momento de exaltación del nosotros.

Frustrados por estas privaciones, la tensión se acumula y estamos tentados a buscar la satisfacción de estas necesidades aun a sabiendas de que nos ponemos en riesgo a nosotros mismos y a los demás.

La solución pasa por encontrar creativamente otras válvulas de escape, que instauren un tiempo extraordinario (aunque sea fugaz) y rompan con el tiempo ordinario (de hartazgo). Pero que sea compatible con las restricciones pandémicas.

Entre las opciones disponibles está realizar deportes atractivos que no habíamos tenido la valentía de probar, cultivar los encuentros casuales con amigos (en pequeños grupos, pero con más frecuencia) o con familiares que hace tiempo que no veíamos, recuperar la faceta sanadora del humor (no importa si ya hemos visto *La vida de Brian*, volverla a ver con los hijos), dejarse sorprender por lo cercano (no hace falta ir a lugares exóticos para experimentar un viaje con hondura), incluso dedicar tiempo a explorar con imaginación las posibilidades del *slow sex*, íntimo, pleno, entregado (sin las prisas ni las rutinas que tal vez habían hecho languidecer dichos encuentros).

En momentos de miedo, reclusión y prohibiciones, las culturas se reinventan buscando sustitutos que reemplacen aquello que resulta imposible o está limitado. Cuando en la Edad Media la peste reavivó el

miedo al diablo, la comicidad popular también optó por reírse de él, representándolo como un bufón ridículo en ciertas farsas.

Frente a la incertidumbre, el hastío, la rabia y la parálisis; la creatividad para encontrar momentos de sensibilidad, desfogue y solaz. Recordando que no estamos solos y que incluso en tiempos de guerra las personas siempre han seguido compartiendo un vaso de vino, silbando por el campo y riéndose de la vida.



***“El estrés nos expone a sufrir más infecciones”***

**África González Fernández**

**Catedrática de Inmunología, CINBIO, Universidad de Vigo**

África González Fernández.

---

La pandemia de covid-19, lejos de ser un proceso brusco y rápido, está durando mucho. De ahí que haya generado una profunda fatiga, que se desencadena por:

1. Sentimiento de aislamiento, sobre todo las personas mayores y los jóvenes.
2. Cansancio, exceso de trabajo, guardias y fatiga por el trabajo-agobio (sobre todo sanitarios)
3. Uso de mascarilla, sensación de agobio, falta de aire y agorafobia.
4. Miedo a la pérdida del empleo, falta de estabilidad laboral y ansiedad.
5. Bombardeo de noticias diarias y cambiantes, que generan inseguridad: el fenómeno de la infodemia.
6. Pérdida de seres queridos, que a veces desemboca en depresión.

En todos estos casos, se genera mucho estrés, y esto tiene importantes consecuencias para el sistema inmunitario. Los niveles de cortisol se elevan de forma mantenida, y el correcto funcionamiento del sistema inmunitario se ve afectado. Eso significa que, a largo plazo, el estrés nos expone a sufrir más infecciones.

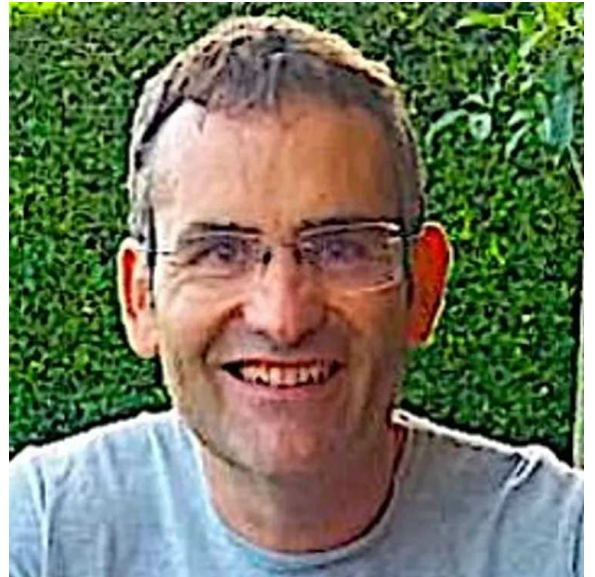
Hay que analizar bien qué es lo que causa la fatiga pandémica e intentar buscar opciones como incrementar el contacto social o iniciar actividades deportivas y hobbies, entre otras medidas.

---

***“Podríamos acabar ahogándonos en la orilla después de haber atravesado el mar”***

## **Manuel Armayones Ruiz**

**Investigador en el eHealth Center de la Universitat Oberta de Catalunya**



Manuel Armayones Ruiz.

---

Desde el diseño del comportamiento sabemos que para que aumente la probabilidad de llevar a cabo comportamientos, en este caso seguir manteniendo las normas “distancia/manos/mascarillas”, hay tres elementos básicos que se tienen que dar a la vez:

1. Que tengamos la suficiente motivación para hacerlo.
2. Que nos sea fácil hacerlo.
3. Que tengamos “señales” que nos inviten a hacerlo.

Mantener la motivación es complicado, pero pueden ayudar mensajes que sigan advirtiendo de los riesgos y que expongan situaciones en las que se han producido contagios por relajación de medidas. También es importante seguir lanzando el mensaje de agradecimiento y reconocimiento a los que, pese a todo, siguen protegiendo a los demás con su comportamiento.

Para que siga siendo fácil para la población la adopción de medidas se pueden seguir estrategias como repartir mascarillas (para asegurar que se sustituyen adecuadamente), abaratar su precio, seguir poniendo a disposición geles hidroalcohólicos e incluso innovar en nuevos tipos de mascarillas que sean más cómodas y con las que se respire mejor.

En cuanto a las señales que nos ayuden a llevar a cabo el comportamiento sigue valiendo la pena mantener una señalética que en todo momento nos recuerde que aún no hemos salido, ni mucho menos, de la situación. Campañas específicas que refuercen la idea de que todo lo que hemos hecho habrá sido en balde si al final acabamos contagiando a nuestros seres queridos pueden ayudar, porque los humanos tenemos aversión a la pérdida. Este es un caso claro de como podríamos acabar ahogándonos en la orilla después de haber atravesado el mar.

---

***“Es necesario prevenir los problemas físicos y psicológicos que nos pueden hacer bajar la guardia”***

**Blanca Lumbreras Lacarra**



**Catedrática de Medicina Preventiva y Salud Pública,  
Universidad Miguel Hernández**

Blanca Lumbreras Lacarra.

---

Llevamos más de un año inmersos en la pandemia, y nuestro estado de ánimo puede estar afectado por una sensación de agotamiento mental, lo que la OMS ha bautizado como “fatiga pandémica”.

Las noticias negativas que recibimos desde los medios de comunicación, el miedo al contagio y la carencia de contacto social con familiares y amigos está haciendo mella en nuestra salud mental. Y el problema se ve acentuado también por la situación de incertidumbre. Esto puede hacer que estemos desmotivados para seguir las recomendaciones de protección y prevención establecidas.

Hemos avanzado mucho desde el inicio de la pandemia. Un porcentaje elevado de las personas vulnerables al virus ya están vacunadas, pero no es suficiente. Más que nunca, merece la pena mantener el esfuerzo siguiendo las medidas de contención del virus que conocemos, para de verdad poder llegar todos al final de la pandemia.

Para superar la fatiga pandémica y poder seguir cumpliendo las medidas es necesario prevenir tanto los problemas físicos como psicológicos que nos pueden hacer bajar la guardia. Eso implica realizar actividad física, mantener higiene del sueño y alimentación adecuada, así como aumentar la socialización con familiares y amigos. Por supuesto, siempre, dentro de las restricciones.

Además, puede ser importante limitar el acceso a noticias negativas. Por otro lado, las instituciones sanitarias tienen que mejorar la comunicación del riesgo y hacerlo de manera consistente en los distintos ámbitos, para fomentar la confianza de la ciudadanía.

---

***“Ofrecer alternativas de socialización seguras, al aire libre, disminuirá la llamada fatiga pandémica”***

**Josep Lobera**

**Profesor de Sociología, Universidad Autónoma de Madrid.**



Josep Lobera.

---

Las conclusiones de nuestros estudios muestran que hay cinco factores principales que hace que las personas no cumplan de manera rigurosa con las medidas de prevención:

1. La percepción de riesgo.
2. Los costes asociados a las medidas de prevención.
3. El comportamiento del entorno social inmediato.
4. La confianza en las instituciones sanitarias.
5. La mentalidad conspirativa.

Las principales recomendaciones estarían, por tanto, asociadas con estos factores.

Quizás el factor menos comprendido es el coste. No todos los grupos tienen los mismo costes para cumplir las medidas de prevención y es importante entenderlos.

Por ejemplo, algunos jóvenes tienen unos costes de socialización muy elevados y les afecta en su estado de ánimo e incluso en el estado de su salud mental. Ofrecer alternativas de socialización seguras, al aire libre, reducirá los costes asociados para cumplir con las medidas y, por lo tanto, disminuirá la llamada fatiga pandémica.

En cambio, medidas maximalistas que buscan el riesgo cero podrán ser seguidas por algunos grupos, mientras que otros grupos con mayores costes económicos, laborales, sociales y afectivos correrán un mayor riesgo de desatender medidas fundamentales de protección.

Recordemos, por ejemplo, que las campañas más efectivas contra el virus del sida no fueron orientadas a la abstinencia de los jóvenes sino a las alternativas seguras en las prácticas sexuales.