

Título: Miedo y psicopatología: la amenaza que oculta el Covid-19

Title: Fear and psychopathology: the threat hidden by the Covid-19

Autora: Vanetza E. Quezada-Scholz

Institución: Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile

Resumen: El miedo y la incertidumbre que aparecen como consecuencia natural del brote de Coronavirus en Chile y el mundo, generan comportamientos que en ocasiones se alejan de lo esperado al enfrentar una situación esta magnitud, ya que parecen poco altruistas y desmedidos, aumentando muchas veces el riesgo de contagio personal y de los otros. Del mismo modo, se constituyen como una importante vulnerabilidad para el desarrollo de psicopatología, sobre todo en una parte de la población cuya salud mental se ha visto afectada por factores relativos a la experiencia y a la constitución biológica, es decir, individuos en riesgo. El presente artículo revisa brevemente la investigación básica y aplicada que permite explicar en parte estos fenómenos, subrayando el rol que la ciencia psicológica puede jugar en esta emergencia.

Palabras clave: ansiedad, evitación, pandemia, impredecibilidad, incontrollabilidad.

Abstract: Coronavirus disease global outbreak has brought, as a natural consequence, fear and uncertainty, and along with it, behaviors that can sometimes be far from expected when facing a situation of this magnitude, since they seem little altruistic and excessive, increasing the risk of both, personal and others infection. Similarly, it is considered an important vulnerability for the development of psychopathology, especially in a part of the population whose mental health has been affected by autobiographical experiences and genetic predisposition, individuals at risk. This article briefly reviews basic and applied research that partially explains these phenomena, underlining the role that psychological science can play in this emergency.

Keywords: anxiety, avoidance, pandemic, unpredictability, uncontrollability.

El brote de Coronavirus (COVID-19) que inició en diciembre de 2019 representa una amenaza real para la población mundial. La pandemia nos enfrenta al riesgo de contagio de una enfermedad ante la cual, lamentablemente, tenemos más preguntas que respuestas. Por tal razón, hemos visto que se les ha pedido a las personas que potencialmente han entrado en contacto con la infección, que se aíslen en su hogar o en un centro especial para hacer cuarentena. Más recientemente, en ciertos lugares del mundo y en nuestro País, se han declarado cuarentenas totales o parciales para restringir la movilidad y disminuir la propagación del virus. En medio de este panorama, asola el miedo ante el propio contagio y el de otros, ante la pérdida de nuestros seres queridos y la posibilidad de no poder despedirlos como parte de una tradición arraigada en diversas culturas, ante la menor disponibilidad de recursos básicos y la inminente disminución de las finanzas de una parte importante de la población mundial, así como también, preocupa la discontinuidad en una amplia gama de procesos institucionales, económicos y educativos. Todas estas son consecuencias temidas posibles y que aparecen como impredecibles e incontrolables.

El miedo es una emoción básica, fundamental para la supervivencia, es la reacción más natural ante un objeto o situación que amenaza nuestra vida o integridad física y/o psicológica. Sin miedo es probable que ni nuestros ancestros, ni las otras especies animales, hubiesen subsistido dada la incontable cantidad de peligros ante los cuales estamos expuestos en este mundo, por ejemplo, la competencia entre-especies (predadores), e intra-especie (la lucha por el territorio, alimentación, procreación etc.), las catástrofes naturales, etc. Por lo tanto, podemos interpretar el miedo que hoy se hace visible en las personas, como una reacción adaptativa y necesaria para sobrevivir al virus, que activará comportamientos de cuidado personal y de otros, pero ¿cómo comprendemos que algunas conductas motivadas por el miedo pongan en riesgo nuestra propia integridad y la de otros? ¿puede el miedo pasar de ser adaptativo a ser patológico? Las respuestas a estas preguntas son algunas de las cuestiones que discutiremos en esta breve editorial.

El miedo tiene un gran impacto en el comportamiento. Una amenaza real desencadena reacciones distintivas de miedo o alarma, a través de respuestas autónomas (como acortamiento de la respiración, aumento de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca), conductuales (congelamiento y/o sobresalto, y respuestas dirigidas de lucha, huida o evitación) y hormonales (la liberación de hormonas del estrés como la adrenalina y

el cortisol), las cuales están altamente conservadas en términos filogenéticos, ya que se producen en todos los mamíferos, incluidos los humanos (Wodjat y Pape, 2013).

Si bien la respuesta de miedo a la amenaza es refleja, la evolución ha dotado a los animales humanos y no humanos con la capacidad de aprender. Así, aprendemos que ciertas claves contextuales permiten anticiparnos a las amenazas reales y responder en concordancia. Del mismo modo, las claves presentes en el contexto pueden suprimir una reacción de miedo cuando predicen condiciones de seguridad, y en tal caso, un organismo puede dedicar mayor tiempo al cuidado de su grupo, a alimentarse, a descansar, etc. Desde ahí, una interpretación de la contingencia actual implica comprender que, fenómenos observables como, por ejemplo, la curva de contagios ascendente o las imágenes de supermercados repletos al borde del desabastecimiento, son todas señales de amenaza que llevan a las personas a pensar que el contagio y la privación se hacen una realidad cada vez más probable. Tales expectativas generan miedo y ansiedad, esta última entendida como un sentimiento más vago de opresión y amenaza.

La intensidad de las respuestas de miedo y ansiedad estará mediada en cada caso por una compleja interacción entre los factores biológicos (predisposición genética) y ambientales (experiencias traumáticas). Las diferencias individuales en la expresión de estas emociones pueden ir desde una respuesta de miedo y ansiedad óptima para responder en proporción a la amenaza, hasta estados emocionales desproporcionados y prolongados (incluso irreversibles), experimentados como miedo y ansiedad generalizados excesivos, persistentes y/u omnipresentes (Wodjat & Pape, 2013). Cuando el miedo se generaliza a situaciones que no constituyen una amenaza real, entonces llega a ser patológico (Torrents-Rodas et al., 2013). Esto tiene como consecuencia que una experiencia desagradable con un estímulo o evento puede llevar a evaluar como peligrosa otras situaciones similares y, por lo tanto, a evitar una amplia variedad de estímulos y situaciones (Dymond, Dunsmoor, Vervliet, Roche, & Hermans, 2015). Esto constituye el preámbulo de los trastornos ansiosos, los que se encuentran entre los más prevalentes y debilitantes de los trastornos psiquiátricos (Olatunji, Cisler, & Tolin, 2007) y, en nuestro país, representan la tercera causa de años de vida perdidos por discapacidad o muerte (AVISA) en mujeres (Vicente, Saldivia & Pihán, 2016).

Ante la probabilidad de encontrarse con un peligro, el miedo y la ansiedad pueden

movilizar conductas de escape y evitación, pues aprender a evitar una amenaza potencial, también ha sido clave para la supervivencia. Sin embargo, en ocasiones, las personas se dedican a evitar amenazas de manera excesiva a pesar de una probabilidad relativamente baja de peligro (Xia, Eyolfson, Lloyd, Vervliet, & Dymond, 2019). Hay ciertos factores que se han identificado como factores de riesgo para la presencia de conductas de evitación: la sensación de incontrolabilidad sobre eventos y emociones potencialmente amenazantes conducen a un mayor miedo y, en consecuencia, a mayores conductas de evitación (Raines, Oglesby, Unruh, Capron & Schmidt, 2013). Del mismo modo, personas con menos tolerancia a la incertidumbre y, por tanto, más vulnerables para el desarrollo de miedo o ansiedad patológica, pueden presentar comportamientos de evitación excesivos e inflexibles (Flores, López, Cobos, & Vervliet, 2018a, 2018b).

Un comportamiento que hemos podido observar frecuentemente desde el inicio del brote de Covid-19 en Chile y en el mundo, y que también fue motivo de críticas y reportajes durante el estallido social en el País el 18 de octubre de 2019, son las compras desmedidas de insumos de primera necesidad, como alcohol gel, papel higiénico, artículos de limpieza, agua embotellada, alimentos no perecibles, etc., en un patrón que podría asimilarse a lo que tradicionalmente se ha llamado acaparamiento, el que puede ser comprendido como una conducta de evitación (Raines, Oglesby, Short, Albanese & Schmidt, 2014) y por lo tanto, fundamentalmente relacionada con el miedo y la ansiedad. En su forma clínica, se ha observado que en el trastorno de acaparamiento (American Psychiatric Association, 2013), la severidad de los síntomas está relacionada con ataques de pánico recurrentes (Raines et al., 2014), elevada reactividad emocional, intolerancia a la angustia (Norberg et al., 2020; Shaw, Timpano, Steketee, Tolin y Frost, 2015) y a la incertidumbre, cogniciones relacionadas con el acaparamiento y temores sobre la toma de decisiones (Kyrios et al., 2018).

Ahora bien, el brote de Covid-19 efectivamente es una amenaza para la integridad física y psicológica propia y de los otros, sin embargo, representa una amenaza ambigua sobre la cual tenemos bajo control, es decir, no sabemos si realmente nos vamos a contagiar, si las medidas que tomamos a nivel individual y social serán efectivas para controlar la propagación, no podemos predecir con exactitud cuándo ni cómo lograremos superar la pandemia, ni las consecuencias a gran escala que esto tendrá en la salud, la

educación, la economía, la política, y un sinnúmero de etcéteras. Por lo tanto, estamos ante una situación de peligro potencial altamente impredecible e incontrolable, dos condiciones que favorecen la emergencia de angustia y diversas psicopatologías (Mineka & Kihlstrom, 1978). Una gran cantidad de estudios apoyan la hipótesis de que la experiencia repetida con situaciones adversas y percibidas como impredecibles e incontrolables, conduce a una sensación de incontrolabilidad de los resultados, ansiedad y desesperanza (Wang, Zhang & Zhang, 2017). Ante esto los organismos aprenden que no hay relación entre su conducta y las consecuencias y, por lo tanto, que resulta inútil actuar o intentar cambiar las circunstancias, incluso en situaciones nuevas en las que tal comportamiento posiblemente tenga resultados positivos, condición que se conoce como desesperanza aprendida (Overmier & Seligman, 1967; Seligman & Maier, 1967) y que está a la base de variados problemas psicológicos, entre ellos, la depresión (para una revisión, ver Seligman, 1975; Maier & Watkins, 2005). El miedo que gatilla la pandemia y las condiciones que se configuran como un caldo de cultivo para el desarrollo de diversas psicopatologías, constituyen una amenaza tan importante para la humanidad como la enfermedad misma producida por el coronavirus y todas las consecuencias a nivel micro y macroeconómico y social.

Una revisión sistemática breve recientemente publicada en la prestigiosa revista británica *Lancet*, sobre el impacto psicológico de la cuarentena (Brooks et al., 2020), analizó estudios hechos en diez países que incluyeron personas que habían estado en cuarentena por SARS, ébola, influenza H1N1, síndrome respiratorio del Medio Oriente e influenza equina. La mayoría de los estudios revisados informaron efectos psicológicos negativos, incluidos síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo. Los factores estresantes incluyeron una mayor duración de la cuarentena, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada, pérdidas financieras y estigma. Algunos estudios incluso sugieren efectos duraderos.

No cabe duda entonces que la pandemia amenaza distintas esferas de nuestra vida de una manera que no es fácil de predecir ni controlar hasta ahora, lo que genera miedo e incertidumbre, condiciones que facilitan y aceleran comportamientos evitativos, como formas activas de regulación del miedo. Estos pueden resultar desmedidos como, por ejemplo, comprar sin pensar en dejar recursos que otros también necesitan para protegerse

y proteger a los demás, o incluso exponerse a lugares repletos de gente sin considerar que dicha exposición supone mayor riesgo que no tener lo que supuestamente necesitan adquirir. Del mismo modo aumentan la probabilidad de manifestar conductas agresivas ante otros que ponen en riesgo nuestra integridad, por ejemplo, al violar la cuarentena o no usar mascarillas. Estas últimas pueden ser comprendidas como la activación del sistema de conducta de defensa ante un estímulo que supone un peligro inminente (ver Teoría de los sistemas de conducta: Timberlake, 2001). Lo planteado no supone una justificación de tales comportamientos carentes de altruismo y preocupación por los otros, sino más bien ofrece un punto de vista comprensivo desde la investigación básica, de situaciones que de otro modo resultarían inconcebibles en un contexto en que necesitamos justamente lo contrario, empatía, cooperación y solidaridad.

Para finalizar, una situación como esta pone de relieve el rol de la ciencia y el conocimiento para la comprensión y abordaje de las crisis. Por un lado hemos ilustrado brevemente como la investigación básica sobre miedo, ansiedad, evitación, impredecibilidad e incontrolabilidad, nos permite entender los fenómenos a la base de comportamientos que nos resultan a veces incomprensibles y también de cómo estos pueden ser el prolegómeno de la psicopatología, y por otro, nos permite ponderar como los avances científicos han jugado un rol preponderante en la sobrevivencia de la humanidad, un punto que ilustra muy bien el reconocido psicólogo Stephen Pinker en su libro “En defensa de la ilustración” publicado el año 2018. Durante gran parte de la historia humana las enfermedades infecciosas han sido la principal causa de mortalidad. Las epidemias mataban a millones de personas sin distinción de ningún tipo. Sin embargo, a partir de finales del siglo XVIII, con la invención de la vacuna y la teoría microbiana, que cambió importantes condiciones en el manejo de condiciones críticas para el contagio de enfermedades (lavado de manos, extensión del agua potable y red de alcantarillados, etc.), millones de vidas se salvaron. Así, el progreso científico trajo consigo seguridad y mayor esperanza de vida, la que cada cierto tiempo vuelve a verse amenazada por situaciones como la que estamos viviendo ahora a propósito de la actual pandemia.

Referencias

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, USA: American Psychiatric Publishing.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395, 912-920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Dymond, S., Dunsmoor, J. E., Vervliet, B., Roche, B. & Hermans, D. (2015). Fear generalization in humans: systematic review and implications for anxiety disorder research. *Behavior Therapy*, 46, 561-582. doi:10.1016/j.beth.2014.10.001.
- Flores, A., López, F. J., Vervliet, B., y Cobos, P. L. (2018a). Dime si toleras la incertidumbre y te diré si evitas demasiado. *Ciencia Cognitiva*, 12:3, 60- 63.
- Flores, A., López, F. J., Vervliet, B., y Cobos, P. L. (2018b). Intolerance of uncertainty as a vulnerability factor for excessive and inflexible avoidance behavior. *Behaviour research and therapy*, 104, 34-43. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.02.008>.
- Kyrios, M., Mogan, C., Moulding, R., Frost, R. O., Yap, K., y Fassnacht, D. B. (2018)- The cognitive-behavioural model of hoarding disorder: Evidence from clinical and non-clinical cohorts. *Clinical psychology & psychotherapy*, 25(2), 311-321. doi: 10.1002/cpp.2164
- Maier, S. F., & Watkins, L. R. (2005). Stressor controllability and learned helplessness: the roles of the dorsal raphe nucleus, serotonin, and corticotropin-releasing factor. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 29(4-5), 829-841.
- Mineka, S., & Kihlstrom, J. (1978). Unpredictable and uncontrollable events: a new perspective on experimental neurosis. *Journal of Abnormal Psychology* 87, 256–271.
- Norberg, M. M., Beath, A. P., Kerin, F. J. Martyn, C., Baldwin, P., y Grisham, J.R. (2020). Trait versus task-induced emotional reactivity and distress intolerance in hoarding disorder: transdiagnostic implications. *Behavior therapy*, 51(1), 123-134. doi: 10.1016/j.beth.2019.05.010.
- Olatunji, B. O., Cisler, J. M., & Tolin, D. F. (2007). Quality of life in the anxiety disorders: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 27, 572-581.
- Overmier, J. B., & Seligman, M. E. P. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of Comparative and*

- Physiological Psychology*, 63, 28–33.
- Pinker, S. (2018). *En defensa de la ilustración*. Argentina: Paidós.
- Raines, A. M., Oglesby, M. E., Unruh, A. S., Capron, D. W., y Schmidt, N. B. (2013). Perceived control: A general psychological vulnerability factor for hoarding. *Personality and individual differences*, 56, 175-179. doi: 10.1016/j.paid.2013.09.005
- Raines, A. M., Oglesby, M. E., Short, N. A., Albanese, B. J., y Schmidt, N. B. (2014). Panic attacks and hoarding disorder: An initial investigation. *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1405-1410. doi: 10.1016/j.comppsy.2014.04.004
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. New York, New York, USA: W. H. Freeman and Company.
- Seligman, M. E. P., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1–9.
- Shaw, A. M., Timpano, K. R., Steketee, G., Tolin, D. F., y Frost, R. O. (2015). Hoarding and emotional reactivity: The link between negative emotional reactions and hoarding symptomatology. *Journal of psychiatric research*, 63, 84-90. doi: 10.1016/j.jpsychires.2015.02.009
- Timberlake, W. (2001). Timberlake, W. (2001). Motivational modes in behavior systems. En R.R. Mowrer y S.B. Klein (Eds.), *Handbook of contemporary learning theories* (pp. 155-209). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Torrents-Rodas, D., Fullana, M. A., Bonillo, A., Caseras, X, Andión, O. & Torrubia, R. (2013). No effect of trait anxiety on differential fear conditioning or fear generalization. *Biological Psychology*, 92, 185-190. doi: 10.1016/j.biopsycho.2012.10.006.
- Vicente, B., Saldivia, S., & Pihán, (2016). Prevalencias y brechas hoy; salud mental mañana. *Acta Bioethica*, 22, 51-61.
- Wang, C. Y., Zhang, K., & Zhang, M. (2017). Dysfunctional attitudes, learned helplessness, and coping styles among men with substance use disorders. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 45(2), 269-280.
- Wotjak, C. T., & Pape, H.-C. (2013). Neuronal circuits of fear memory and fear extinction. *E-Neuroforum*, 19(3), 47–56. <https://doi.org/10.1007/s13295-013-0046-0>

Xia, W., Eyolfson, E., Lloyd, K., Vervliet, B., & Dymond, S. (2019). Living in fear: Low-cost avoidance maintains low-level threat. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 62, 57–64. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.09.001>