



Impacto psicosocial del COVID-19: algunas evidencias, muchas dudas por resolver

Andrés Chamorro^{1,2}

¹Universitat Autònoma de Barcelona

²Serra Hunter Programme. Generalitat de Catalunya

Cuando escribo estas líneas, todavía no hemos salido de la cuarentena, por lo que no puedo negar que, posiblemente, me vea afectado emocionalmente por su efecto. Sin embargo, tanto tiempo de confinamiento ha supuesto (afortunadamente) más tiempo para reflexionar. En medio de un importante alud de noticias, frecuentemente incompletas, sobre el efecto que tendrá el COVID-19 en nuestras vidas, como psicólogo e investigador no puedo dejar de intentar hacer unas mínimas previsiones de lo que supondrá en relación con el tema que nos trae a esta revista: el impacto del uso de las TIC en las personas.

Sirva de punto de partida una constatación fácil: hemos (re)descubierto que las TIC no son aquel invento maléfico que causa todo tipo de males en nuestras vidas. De repente hemos tomado conciencia de que la vida sin ellas sería realmente mucho más difícil. No hay duda de que nuestra concepción de cómo es nuestra vida en el siglo XXI vendrá marcada por esta experiencia de uso intensivo de las TIC en la vida social, familiar y laboral durante el confinamiento. Como Manuel Castells (*La Vanguardia*, 25 de abril) ha destacado: “hemos entrado de lleno en una sociedad digitalizada, en la que vivíamos pero que no habíamos asumido”. Este uso intensivo de la tecnología, posiblemente, espero, cambiará nuestra consideración de las TIC y del videojuego. Por ejemplo, muchas personas han podido combatir la soledad gracias a Skype o WhatsApp, o seguir haciendo ejercicio gracias a YouTube o Instagram (Wiederhold, 2020). También ha aumentado la frecuencia y el tiempo dedicados a los videojuegos, y, por ejemplo, hemos visto a deportistas profesionales practicar en simuladores o jugar a videojuegos (Newzoo,

2020). Nuestros adolescentes (y no tan adolescentes) han podido sobrellevar mejor el confinamiento gracias a la posibilidad de compartir tiempo de juego con sus “amigos virtuales”. También hemos podido acceder a la información gracias a que los media están digitalizados, y este uso de la tecnología probablemente sea adaptativo, al posibilitar que tomemos decisiones informadas acerca de nuestra conducta (Wiederhold, 2020).

Sin embargo, este episodio de uso intensivo de las TIC puede suponer también algunos peligros que no son bien comprendidos. Por ejemplo, ¿qué efectos tiene la sobreexposición a la información? Parece que para algunas personas es una fuente de ansiedad, en vez de una ayuda para sobrellevar el confinamiento. Y ¿qué efectos tendrá la amenaza permanente del coronavirus?, ¿la experiencia de vivir y trabajar en el mismo espacio? o ¿la pérdida del sentido de comunidad? Porque la amenaza latente y prolongada del coronavirus genera una sobreactivación del sistema hormonal, y la cuarentena ha destrozado nuestros límites espaciales, al difuminar los espacios familiares, de trabajo y de ocio (Riva & Wiederhold, 2020).

En definitiva, la pandemia ha hecho patente que la tecnología, y especialmente las redes sociales *online*, no son más que un medio para expresarnos y reflejar cómo somos. Y un uso “positivo” de las TIC puede ser un medio para sobrellevar el confinamiento y limitar sus efectos negativos (Riva & Wiederhold, 2020). Pese a ello, no debemos olvidar que el confinamiento tendrá efectos directos e indirectos en la salud mental de muchas personas. Así, las personas con ansiedad o depresión tendrán una dificultad añadida para sobrellevar su malestar. Y otras con buena

salud mental manifestarán malestar como resultado de vivir de forma traumática esta situación (Horesh & Brown, 2020).

Que las pequeñas certezas no nos hagan olvidar nuestras obligaciones profesionales: se abre una oportunidad para contribuir al conocimiento de las consecuencias positivas y negativas de la convivencia en confinamiento y el afrontamiento de la amenaza del COVID-19.

Referencias

Castells, M. (25 de abril de 2020). "Digital". *La Vanguardia*, p. 21.

Horesh, D. & Brown, A. D. (2020). "Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities". *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 331-335. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000592>

Newzoo (20 de marzo de 2020). "The Impact of Coronavirus on Games and Esports: Our First Thoughts". Recuperado de <https://newzoo.com/news/impact-of-coronavirus-on-games-and-esports-our-first-thoughts/>

Riva, G. & Wiederhold, B. K. (2020). "How Cyberpsychology and Virtual Reality Can Help Us to Overcome the Psychological Burden of Coronavirus". *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Online ahead of print. <http://doi.org/10.1089/cyber.2020.29183.gri>

Wiederhold, B. K. (2020). "Using Social Media to Our Advantage: Alleviating Anxiety During a Pandemic". *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(4), 197-198. <http://doi.org/10.1089/cyber.2020.29180.bkw>

Andrés Chamarro
es miembro del Consejo Editorial de Aloma.



Psychosocial impact of COVID-19: Some evidence, many doubts to be clarified

Andrés Chamorro

Universitat Autònoma de Barcelona

Serra Hunter Programme. Generalitat de Catalunya

As I write these lines, we are not yet out of quarantine, so I cannot deny that I may be emotionally affected by its effect. However, so much confinement time has (thankfully) provided me with more moments for reflection. Amid a significant avalanche of news, often inconclusive, about the effect that COVID-19 will have on our lives, as a psychologist and researcher, I cannot stop trying to make a few minimal predictions of what it will mean concerning the topic presented in this magazine: the impact of ICT use on people.

Opening with a straightforward observation: we have (re) discovered that ICTs are not the evil invention that causes all kinds of ills in our lives. We have suddenly become aware that life without them would be much more difficult. There is no doubt that our conception of what our life is like in the 21st century will be marked by this experience of intensive use of ICT in social, family and work-life during confinement. As Manuel Castells (*La Vanguardia*, April 25) has highlighted, “we have fully entered a digitized society, in which we lived but had not assumed.” This intensive use of technology will, I hope, possibly change our viewpoint regarding ICT and video games. For example, many people have been able to combat loneliness thanks to Skype or Whatsapp, or continue exercising thanks to YouTube or Instagram (Wiederhold, 2020). The frequency and time spent on video games have also increased, and, for example, we have seen professional athletes’ practice on simulators or play video games (Newzoo, 2020). Our teenagers (and the not so young) have been able to cope better with confinement thanks to the possibility of sharing playtime with their, “virtual friends.” We have also been able to access information because the media is digitized, and

this use of technology could be seen as adaptive, as it enables us to make informed decisions about our behaviour (Wiederhold, 2020).

However, this episode of intensive use of ICT may also pose some dangers that are not well understood. For example, what effects does overexposure to information have? It appears to some people to be a source of anxiety rather than an aid in coping with confinement. Moreover, what effects will the permanent threat of the Coronavirus have? Can we adapt to the experience of living and working in the same space? Will we experience the loss of a sense of community? Because the latent and prolonged threat of the Coronavirus generates an over-activation of the hormonal system, the quarantine has destroyed our spatial limits, with the blurring of family, work and leisure spaces (Riva & Wiederhold, 2020).

In short, the pandemic has highlighted that technology, and especially online social networks, are simply a means to express ourselves and reflect how we are. Furthermore, “positive” use of ICT can be a means of coping with confinement and limiting its adverse effects (Riva & Wiederhold, 2020). Despite this, we must not forget that confinement will have direct and indirect effects on the mental health of many people. Thus, people with anxiety or depression will have the added difficulty of coping with their discomfort. Others with good mental health might manifest discomfort as a result of traumatic living conditions (Horesh & Brown, 2020).

The small certainties must not make us forget our professional obligations: an opportunity to contribute to the knowledge of the positive and negative consequences of living in confinement and facing the threat of COVID-19.

References

- Castells, M. (April 25, 2020). Digital. *La Vanguardia*, p. 21.
- Horesh, D., & Brown, A. D. (2020). Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 331-335. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000592>
- Newzoo (March 20, 2020). The Impact of Coronavirus on Games and Esports: Our First Thoughts. Recovered from <https://newzoo.com/news/impact-of-coronavirus-on-games-and-esports-our-first-thoughts/>
- Riva, G. & Wiederhold, B. K. (2020). How Cyberpsychology and Virtual Reality Can Help Us to Overcome the Psychological Burden of Coronavirus. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Online ahead of print. <http://doi.org/10.1089/cyber.2020.29183.gri>
- Wiederhold, B. K. (2020). Using Social Media to Our Advantage: Alleviating Anxiety During a Pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(4), 197-198. <http://doi.org/10.1089/cyber.2020.29180.bkw>

Andrés Chamarro
is member of the Editorial Board of *Aloma*