



En esta Càpsula se puede leer la 1ª parte del artículo

Leer 2ª parte [aquí](#)

## ¿Cómo puede afectarnos la situación de confinamiento por el coronavirus? Parte 1

Reflexiones desde la Salud Mental con una mirada particular a la adolescencia

**Jorge Tió**

Psicólogo clínico, psicoanalista (SEP-IPA). Referente del Área Adolescencia y psicoterapeuta del Equip d'Atenció al Menor (EAM) de Sant Pere Claver – Fundació Sanitària. Vocal de la Junta de la ACPSM-AEN Catalunya.

Una situación de emergencia como la que estamos viviendo nos afecta de forma ineludible, en lo personal, en nuestras relaciones y, obviamente, lo está haciendo en todo el cuerpo social. Está por ver qué mundo nos encontraremos, que mundo seremos capaces de ir reconstruyendo cuando la situación de emergencia se supere, pero mientras tanto estamos todos afectados viviendo los prolegómenos de una transición hacia no se sabe dónde.

**Cada persona desde su particular forma de ser, desde sus fragilidades y sus fortalezas vivirá esta situación de una forma diferente. Este es un buen momento para tomar mayor consciencia de que la salud mental es cosa de todos y de que nuestro bienestar depende de nuestra capacidad de cuidarnos a nosotros mismos y entre nosotros.** Es justamente el cuidado lo que está en la base de la existencia de las estructuras sociales que sirvan para el desarrollo y el bienestar de los individuos que las formamos. La reflexión que sigue intenta poner especialmente el acento en la situación de los y las adolescentes que están viviendo también su particular proceso de transición entre la infancia y la adultez.

### La situación de encierro

Las circunstancias concretas en las que mantenemos el confinamiento: características de la vivienda, personas con las que convivimos... van a influir de forma determinante estableciendo notables diferencias, pero también lo hace nuestra personalidad.

En función de nuestras características personales la situación de confinamiento obligado puede estar más cerca de resultarnos agradable, **claustrofilia** o desagradable, **claustrofobia**.



**“Cada persona desde su particular forma de ser, fragilidades y fortalezas vivirá esta situación de una forma diferente. Es un buen momento para tomar mayor consciencia de que la salud mental es cosa de todos y de que nuestro bienestar depende de nuestra capacidad de cuidarnos a nosotros mismos y entre nosotros”**

Si predomina la **claustrofilia** encontraremos más posibilidades de adaptación a la situación. La casa está más cerca de vivirse como refugio, lugar en el que estar a salvo y sentirnos seguros. Los niños y los adultos pueden tender a vivirlo así, y algunos adolescentes también. El riesgo de la claustrofilia surge cuando se pone al servicio inconscientemente de alejarnos excesivamente de la relación con los otros y con el mundo que también necesitamos para

vivir, aislándonos en “nuestra cueva”. Por eso los padres que conviven con adolescentes con esta tendencia deberán ayudarlos a que no se exacerbe una desconexión con la realidad, permitiendo y tolerando por un lado que estén la mayor parte del tiempo en su habitación, pero proponiendo también actividades compartidas que impliquen relación, como puede ser en las comidas, conversaciones, juegos, tareas domésticas compartidas, etc... La creatividad de cada grupo familiar puede aquí desplegarse, y la existencia de complicidades e intereses compartidos entre padres e hijos facilitarlos. Se puede desde ver una película juntos hasta crearla en un improvisado equipo de rodaje aprovechando la facilidad que la tecnología nos proporciona.

Si no es así de entrada **puede ser un buen momento para conocerse mejor y explorar la posibilidad de compartir a través de la conversación**. Las propuestas dirigidas a hijos e hijas adolescentes deberían apelar más a su parte adulta, haciéndoles sentir que se cuenta con ellos, que no tratándoles como niños y niñas que “deben” hacer tal o cual cosa porque lo dicen los padres. Para ello puede ser de ayuda poder tolerar sus negativas más como sucede con la elección de un adulto, que nos puede decepcionar o entristecer, que tratarlas como el comportamiento de un niño desobediente al que hay que obligar.

### **“Puede ser un buen momento para conocerse mejor y explorar la posibilidad de compartir a través de la conversación”**

Si la casa tiende a ser el refugio para el niño y el adulto, para el adolescente en proceso de transición entre “la casa de sus padres” y la que será la suya propia si todo va suficientemente bien, el refugio es **la habitación**. Las actividades “en la habitación” del adolescente también pueden estar más orientadas a la desconexión – videojuegos, visionado de películas o series - o a la conexión con sus intereses desde su curiosidad. Una conexión que estaría bien estimular si observamos que al adolescente le cuesta más hacerlo de forma autónoma. **Conversar sobre sus intereses puede ayudar a guiar una búsqueda de contenidos a través de la web que pueda ser nutritiva**, o como mínimo ayudar a que esos intereses se vayan construyendo, incluso si tiene que empezar a hacerse desde el reconocimiento de que son escasos.

Cuando en cambio lo que predomina es la **claustrofobia** la situación puede ser un poco más difícil de manejar en la situación actual. Las personas con esta tendencia viven la casa como un lugar incómodo que puede llegar a resultar asfixiante. La imposibilidad de salir al exterior puede volverse muy difícil de resistir, y en algunos casos con dificultades especiales, como sucede en personas con discapacidad o trastornos mentales como los del espectro autista o con importantes alteraciones conductuales, la posibilidad de conseguir la prescripción de “paseos terapéuticos” a través de los profesionales responsables de su tratamiento deberá considerarse como una alternativa a tener en cuenta.

### **“Las propuestas dirigidas a hijos e hijas adolescentes deberían apelar más a su parte adulta, haciéndoles sentir que se cuenta con ellos, que no tratándoles como niños y niñas que “deben” hacer tal o cual cosa porque lo dicen los padres”**

Para mitigar la claustrofobia son válidas las recomendaciones generales que se están comunicando estos días a través de las redes sociales:

- **El establecimiento de rutinas, el ejercicio físico, cuidar las horas de sueño** – ni demasiado, ni demasiado poco – **y la alimentación, prevenir la hiperactividad** que puede darse por ejemplo con el teletrabajo y **poder poner límites dando espacio al descanso, al entretenimiento y al cultivo de nuestros intereses, estableciendo transiciones entre una actividad y otra.**
- **Establecer diferencias entre los días de la semana** haciendo por ejemplo que en los fines de semana no se siga la misma rutina que entre semana, o que un jueves no sea exactamente como un miércoles.
- **Y mantener el contacto con nuestras relaciones sociales.**

Son recomendaciones que pueden ayudar a manejar mejor la sensación de un tiempo y un espacio que se puede volver oprimente y desvitalizarnos.

A los adolescentes con esta tendencia va a haber que ayudarlos más a seguir estas recomendaciones, con paciencia y empatía como primer paso. **Poder escuchar y permitir que el malestar se comparta es siempre una precondition a la búsqueda de soluciones.** Nadie escucha un consejo si no se ha sentido escuchado antes. Y muchas veces es lo único – y no es poco – que podemos ofrecer a la persona que sufre.

**“Escuchar y permitir que el malestar se comparta es siempre una precondition a la búsqueda de soluciones”**

Aquí cobra también especial importancia la utilización de las tecnologías para realizar esas “salidas” que ahora básicamente sólo pueden ser virtuales. La comunicación con amigos, familia y relaciones significativas cobra especial importancia. Algunos adolescentes viven la situación de confinamiento como algo que tiende a igualarnos a todos, disminuyendo sus sentimientos de inferioridad, por lo que puede ser una oportunidad para que se animen a ponerse en contacto con gente a la que no se atrevían a dirigirse. Es una ocasión para revisar la agenda de contactos y conectar con personas con las que a lo mejor hacía tiempo que no hablaban. Desde este punto de vista estimular esas conexiones puede ser de ayuda también en los casos en los que el adolescente no muestre autonomía para hacerlo por su cuenta.

Leer 2ª parte [aquí](#)

[Traducción al catalán](#) →

**Enlaces de interés:**

- “La Càpsula” [¿Cómo acompañar al adolescente durante su proceso evolutivo?](#)
- Leer más artículos de “La Càpsula”
- Web [Sant Pere Claver - Fundació Sanitària](#)

Leer 1ª parte [aquí](#)En esta Càpsula se puede leer  
la 2ª Parte del artículoLeer 3ª parte [aquí](#)

## ¿Cómo puede afectarnos la situación de confinamiento por el coronavirus? Parte 2

### Reflexiones desde la Salud Mental con una mirada particular a la adolescencia

#### Jorge Tió

Psicólogo clínico, psicoanalista ([SEP-IPA](#)). Referente del Área Adolescencia y psicoterapeuta del Equip d'Atenció al Menor ([EAM](#)) de Sant Pere Claver – Fundació Sanitària. Vocal de la Junta de la [ACPSM-AEN Catalunya](#).

Una situación de emergencia como la que estamos viviendo nos afecta de forma ineludible, en lo personal, en nuestras relaciones y, obviamente, lo está haciendo en todo el cuerpo social. Está por ver qué mundo nos encontraremos, que mundo seremos capaces de ir reconstruyendo cuando la situación de emergencia se supere, pero mientras tanto estamos todos afectados viviendo los prolegómenos de una transición hacia no se sabe dónde.

**Cada persona desde su particular forma de ser, desde sus fragilidades y sus fortalezas vivirá esta situación de una forma diferente. Este es un buen momento para tomar mayor consciencia de que la salud mental es cosa de todos y de que nuestro bienestar depende de nuestra capacidad de cuidarnos a nosotros mismos y entre nosotros.** Es justamente el cuidado lo que está en la base de la existencia de las estructuras sociales que sirvan para el desarrollo y el bienestar de los individuos que las formamos. La reflexión que sigue intenta poner especialmente el acento en la situación de los y las adolescentes que están viviendo también su particular proceso de transición entre la infancia y la adultez.

#### Relaciones y convivencia

Si la casa puede ser nuestro refugio o nuestra cárcel, las ventanas y los balcones sí se han erigido estos días en un símbolo unívoco de nuestra **necesidad de relación y comunicación**. La situación de emergencia ha estimulado la **solidaridad social**, poniendo más en evidencia su valor y el daño que un funcionamiento, esencialmente basando en las ganancias económicas de unos pocos, ha hecho a nuestro tejido social.

Pero en la situación de confinamiento y en función de nuestras características personales y la calidad de los vínculos que tenemos con las personas con las que nos ha tocado convivir las cosas pueden ser muy diferentes. Leemos que las tasas de separaciones de pareja tras el confinamiento en China han aumentado considerablemente, pero la convivencia también puede ser una oportunidad para el descubrimiento mutuo como les está pasando a muchos padres con sus hijos pequeños con los que la relación estaba marcada por la ausencia impuesta por una actividad laboral demasiado exigente.

Así el acompañamiento y la presencia de los otros puede ser muy agradable o transformarse en ocasiones en algo difícil de resistir. La atención a las situaciones de maltrato y/o de violencia intrafamiliar cobra aquí especial importancia, obligándonos a tener en cuenta los recursos asistenciales que siguen funcionando para pedir ayuda y que se consideran esenciales.



**“Así el acompañamiento y la presencia de los otros puede ser muy agradable o transformarse en ocasiones en algo difícil de resistir”**

Sin llegar a estos extremos, poder **manejar la convivencia dosificando adecuadamente los momentos compartidos de aquellos en los que se prefiere estar solo es importante**. Es importante para todos, pero trascendental en la adolescencia, cuando se da una tendencia natural a separarse de los padres. La habitación cobra aquí de nuevo especial relevancia. Respetarla resulta más perentorio todavía en el confinamiento cuando la convivencia forzada reduce nuestros espacios de **intimidad**.

En las relaciones en general, y especialmente entre padres e hijos, es normal la tendencia a usar al otro para encontrar alivio cuando sentimos malestar. En el mejor de los casos esto se logra a través de la comunicación, expresando verbalmente nuestros sentimientos a la búsqueda de la comprensión y el acompañamiento del otro. Pero los niños expresan su malestar muchas veces a través de la comunicación no verbal y en ocasiones con comportamientos que tienden a generar rechazo o agotamiento en los padres. La única posibilidad de acompañar la rabieta de un niño es en ocasiones simplemente estar ahí, resistir sus “agresiones” y estar disponible para cuando sus capacidades de apego, de búsqueda de la relación se recuperen y se pueda dirigir hacia nosotros de nuevo esperando consuelo.

**“La única posibilidad de acompañar la rabieta de un niño es en ocasiones simplemente estar ahí, resistir sus “agresiones” y estar disponible para cuando se recuperen y se pueda dirigir hacia nosotros de nuevo esperando consuelo.”**

También les pasa a algunos adolescentes que no han desarrollado todavía capacidades más comunicativas de relación. Pero en este caso ya no tenemos delante un pequeño al que podría ser fácil contener físicamente. Como padres va a ser importante en estos casos, aceptar nuestras limitaciones, contener la rabia que se puede sentir y no entrar en una guerra por modificar el comportamiento alterado de nuestros hijos. **Habrà que poner límites claros por supuesto a las conductas que impliquen daño hacia otros o hacia ellos mismos, pero puede ser de ayuda reconocer también que a veces no sabemos qué hacer, que también podemos estar cansados y necesitar cuidados.**

Si se producen situaciones de conflicto y discrepancias va a ser importante utilizar todo nuestro arsenal de paciencia y comprensión para poder llegar a entender el punto de vista del otro, negociar y poder alcanzar acuerdos. Cuando esto no es posible y estalla la discusión conviene poder pararla y esperar a otro momento para poder hablar con más calma sobre lo que la ha desencadenado. Cuando estamos alterados no podemos pensar con toda nuestra capacidad cognitiva y no es el mejor momento para esperar que se nos ocurran buenas ideas. La discusión puede generar escaladas de malestar que conduzcan a comportamientos agresivos o a la violencia. Es muy necesario frenar este tipo de escaladas.

**“La discusión puede generar escaladas de malestar que conduzcan a comportamientos agresivos o a la violencia. Es muy necesario frenar las escaladas”.**

Algo importante a tener en cuenta en los conflictos de convivencia es la **capacidad de perdonar y de pedir perdón**. Somos humanos y en ocasiones nos dañamos sin querer, perdemos la paciencia, podemos ser intolerantes o excesivamente exigentes, en ocasiones egoístas o desatentos. **Poder reconocer los errores y pedir perdón ofrece al adolescente un buen modelo de relación**. Algo con lo que poder identificarse, lejos de los ideales de perfección que nos pueden torturar culpabilizándonos, o del discurso de las relaciones de poder que impregna nuestra sociedad y para el que reconocer los errores es signo de debilidad.

Pero para poder pedir perdón, por supuesto hay también que saber perdonarse. **Saber perdonar supone no quedar atrapados por el reproche o el resentimiento, haciendo de**

**la culpa una pesada compañera de viaje.** Y en el caso de niños y adolescentes saber apreciar los gestos de comunicación no verbal que expresan esas ganas de ser perdonados. Pedir perdón y perdonar son aptitudes que están en la base de la capacidad de la reparación de los conflictos, lo cual es fundamental para poder relacionarnos en un mundo real en el que la frustración y la decepción son inevitables.

Las mismas recomendaciones generales del [apartado anterior](#) pueden ayudar a reducir el malestar emocional y por ende los conflictos en las relaciones que pueden ser su corolario.

Leer 3ª parte [aquí](#)

[Traducción al catalán](#) →

#### Enlaces de interés:

- [“La Càpsula” ¿Cómo puede afectarnos la situación de confinamiento por el coronavirus? Parte I](#)
- [“La Càpsula” ¿Cómo acompañar al adolescente durante su proceso evolutivo?](#)
- [Leer más artículos de “La Càpsula”](#)
- [Web Sant Pere Claver - Fundació Sanitària](#)

Leer 2ª parte [aquí](#)En esta Càpsula se puede leer  
la 3ª parte del artículoLeer 4ª parte [aquí](#)

## ¿Cómo puede afectarnos la situación de confinamiento por el coronavirus? Parte 3

### Reflexiones desde la Salud Mental con una mirada particular a la adolescencia

#### Jorge Tió

Psicólogo clínico, psicoanalista ([SEP-IPA](#)). Referente del Área Adolescencia y psicoterapeuta del Equip d'Atenció al Menor ([EAM](#)) de Sant Pere Claver – Fundació Sanitària. Vocal de la Junta de la [ACPSM-AEN Catalunya](#).

Una situación de emergencia como la que estamos viviendo nos afecta de forma ineludible, en lo personal, en nuestras relaciones y, obviamente, lo está haciendo en todo el cuerpo social. Está por ver qué mundo nos encontraremos, que mundo seremos capaces de ir reconstruyendo cuando la situación de emergencia se supere, pero mientras tanto estamos todos afectados viviendo los prolegómenos de una transición hacia no se sabe dónde.

**Cada persona desde su particular forma de ser, desde sus fragilidades y sus fortalezas vivirá esta situación de una forma diferente. Este es un buen momento para tomar mayor consciencia de que la salud mental es cosa de todos y de que nuestro bienestar depende de nuestra capacidad de cuidarnos a nosotros mismos y entre nosotros.** Es justamente el cuidado lo que está en la base de la existencia de las estructuras sociales que sirvan para el desarrollo y el bienestar de los individuos que las formamos. La reflexión que sigue intenta poner especialmente el acento en la situación de los y las adolescentes que están viviendo también su particular proceso de transición entre la infancia y la adultez.

#### Soledad

El confinamiento nos enfrenta a una experiencia de soledad, algo que resulta más evidente para las personas a las que les está tocando vivirlo solas en sus domicilios. Pero la soledad es una vivencia que también se puede sentir rodeado de otros.

La soledad y la disminución de actividades que nos acompañan o distraen **nos confronta con una experiencia de un potencial mayor contacto con nosotros mismos**, y un (re)descubrimiento de nuestro cuerpo. Esta conexión con nosotros mismos puede abrir puertas al autodescubrimiento, a la elaboración mental, a la reflexión, a la creatividad y al autocuidado. Pero en las personas en las que esto resulta difícil –como por ejemplo en algunas personas con trastornos mentales- se pueden poner en marcha de forma involuntaria mecanismos de desconexión emocional, que acaben provocando estados de **desorientación o sensación de irrealidad**. En estos casos la ayuda de los otros resulta esencial, pues es a través de la relación con los otros que se puede restablecer un mínimo de orientación o volver a conectar con la realidad.



**“La soledad nos confronta con una experiencia de un potencial de mayor contacto con nosotros mismos”**

Las recomendaciones generales que se están repitiendo en cada apartado tienen aquí esa función, sin dejar nunca de estimular la aparición de la iniciativa propia a la hora de tomar las decisiones. Poder compartir al máximo con el otro la elaboración y la toma de decisiones en cuanto a qué es lo más conveniente estimula su crecimiento, hasta el nivel de autonomía que sea posible alcanzar. No contar con el otro puede agravar las dificultades pues enviamos un mensaje de incapacitación que resulta perjudicial. El contacto a través de la relación también es un potencial antídoto para mitigar la sensación de irrealidad que podría acabar desembocando en descompensaciones más francas en el caso de personas con trastorno mental.

**“Cuando la persona no se puede orientar desde su interior, decidiendo qué necesita, qué quiere o cómo cuidarse deben ser los cuidadores los que ofrezcan, con tacto y con respeto, propuestas que tengan en cuenta esos tres aspectos”**

Aunque no sólo sucede en la adolescencia es especialmente en esta etapa cuando la falta de recursos internos puede hacer más difícil salir del **aburrimiento**. El adolescente con dificultades no encuentra en ocasiones otra forma de salir del aburrimiento que no sea a través de la excitación, las drogas o en ciertos casos la violencia. En la situación de confinamiento la mayoría de estas posibilidades no están a disposición por lo que, si no se encuentran formas de salir del aburrimiento más creativas con ayuda de los progenitores, el adolescente puede **acabar refugiándose en estrategias poco adecuadas como forma de conseguir una mayor desconexión del malestar**. La utilización abusiva de las aplicaciones tecnológicas que favorecen la desconexión puede jugar aquí ese papel. Es bueno saber entonces para los padres que **este comportamiento no puede sólo abordarse desde la prohibición, sino que debe acompañarse de la ayuda para construir maneras alternativas para salir del aburrimiento**.

La soledad puede exacerbar también el contacto con sentimientos difíciles, la tristeza, la angustia, la impotencia, el miedo, el sentimiento de vacío o la dificultad de encontrarle un sentido a la vida. Como siempre **los sentimientos difíciles necesitan ser aceptados para poder ser transformados a través de la elaboración personal o la comunicación con los otros**, pero en ocasiones pueden desbordarnos.

**“Los sentimientos difíciles necesitan ser aceptados para poder ser transformados a través de la elaboración personal o la comunicación con los otros”**

Para algunos adolescentes el uso o el abuso de la **droga** es una manera de manejar un malestar insoportable. Las drogas funcionan así a modo de falsa “automedicación”, con la triste “ventaja” de que permiten la negación de la necesidad, pues su consumo es habitualmente racionalizado a través de una supuesta idea de autosuficiencia y de libertad. Se dan así en el confinamiento las condiciones para buscar estrategias alternativas menos dañinas como incluso puede llegar a ser la administración de una medicación psicofarmacológica. La medicación no deja también de ser una sustancia química que introducimos en nuestro organismo, pero su administración es un acto de relación que implica el cuidado, el reconocimiento de la necesidad y el reconocimiento del otro, elementos que si son negados impiden al adolescente seguir creciendo.

**“La ausencia de drogas en el confinamiento puede ser una oportunidad para reconocer el malestar que la abstinencia desvela”**

En casos más extremos las **conductas autolesivas**, como los cortes autoinflingidos, también pueden aparecer como una conducta de mitigación de un malestar insoportable. Sabemos que justamente las situaciones de encierro y soledad hacen más probable su aparición en personas especialmente vulnerables. A la persona que se autolesiona le resulta muy difícil comunicar su malestar tanto por la dificultad de representárselo mentalmente

como por la desconfianza que tiene en la posibilidad de recibir alivio a través de la relación con el otro. Cuando tristemente la situación de confinamiento nos enfrente a esta problemática con nuestros hijos la respuesta debe priorizar el cuidado, atendiendo las heridas físicas y buscando ayuda especializada para atender el malestar emocional que subyace.

**Cuando el sentimiento de soledad puede tolerarse se abre la puerta al crecimiento personal.** El contacto elaborativo con uno mismo también puede estimularse con actividades que lo potencien, desde juegos en los que lo personal, los gustos propios, las fantasías, la imaginación, tenga un papel protagonista hasta en todas las actividades relacionadas con la narrativa, escribir notas, reflexiones, un diario, cuentos, poemas, historias.

Leer 4ª parte **aquí**

[Traducción al catalán](#) →

#### Enlaces de interés:

- [“La Càpsula” ¿Cómo puede afectarnos la situación de confinamiento por el coronavirus? Parte I · Parte II](#)
- [“La Càpsula” ¿Cómo acompañar al adolescente durante su proceso evolutivo?](#)
- [Leer más artículos de “La Càpsula”](#)
- [Web Equip d'Atenció al Menor \(EAM\)](#)
- [Web Sant Pere Claver - Fundació Sanitària](#)



En esta Càpsula se puede leer la 4ª Parte del artículo.

1ª parte disponible [aquí](#)

2ª parte disponible [aquí](#)

3ª parte disponible [aquí](#)

## ¿Cómo puede afectarnos la situación de confinamiento por el coronavirus? Parte 4

### Reflexiones desde la Salud Mental con una mirada particular a la adolescencia

#### Jorge Tió

Psicólogo clínico, psicoanalista (SEP-IPA). Referente del Área Adolescencia y psicoterapeuta del Equip d'Atenció al Menor (EAM) de Sant Pere Claver – Fundació Sanitària. Vocal de la Junta de la ACPSM-AEN Catalunya.

Una situación de emergencia como la que estamos viviendo nos afecta de forma ineludible, en lo personal, en nuestras relaciones y, obviamente, lo está haciendo en todo el cuerpo social. Está por ver qué mundo nos encontraremos, que mundo seremos capaces de ir reconstruyendo cuando la situación de emergencia se supere, pero mientras tanto estamos todos afectados viviendo los prolegómenos de una transición hacia no se sabe dónde.

**Cada persona desde su particular forma de ser, desde sus fragilidades y sus fortalezas vivirá esta situación de una forma diferente. Este es un buen momento para tomar mayor consciencia de que la salud mental es cosa de todos y de que nuestro bienestar depende de nuestra capacidad de cuidarnos a nosotros mismos y entre nosotros.** Es justamente el cuidado lo que está en la base de la existencia de las estructuras sociales que sirvan para el desarrollo y el bienestar de los individuos que las formamos. La reflexión que sigue intenta poner especialmente el acento en la situación de los y las adolescentes que están viviendo también su particular proceso de transición entre la infancia y la adultez.

#### Miedo a la enfermedad, pérdidas y duelos

La situación de confinamiento surge como respuesta ante la amenaza de la enfermedad y el desbordamiento de los servicios sanitarios. El **sentimiento de miedo** nos conecta con el peligro y nos permite activar respuestas para protegernos y cuidarnos. Y eso nos permite darle sentido a lo que estamos haciendo. Pero el miedo también puede desbordarnos y activar estrategias defensivas disfuncionales o transformarse en angustia.

En la infancia el miedo tiende a activar los sistemas de apego y la búsqueda de ayuda en las figuras parentales. No siempre ocurre lo mismo en la adolescencia, pues en esta etapa están activos procesos de separación e individuación por lo que pedir ayuda puede confundirse fácilmente con la idea de seguir siendo un niño dependiente de sus progenitores. **La capacidad de diferenciar la ayuda de la dependencia es un logro madurativo que no siempre se alcanza suficientemente con la adultez.** Por eso y por otros rasgos de inmadurez que hacen que al adolescente siempre le cueste más valorar los riesgos y asumir conductas de prevención, en estas edades pueden aparecer actitudes negadoras o minimizadoras del riesgo. Puede ser difícil para el entorno que acompaña al adolescente convivir con estas actitudes en una situación que está demostrando de forma tan inquietante los límites de nuestros sistemas de cuidado y en la que todos estamos sintiendo miedo en mayor o menor grado, miedo a la propia muerte o a la de nuestros seres queridos. Cuanto menos miedo siente el adolescente, más miedo siente su entorno ante sus conductas de riesgo.

Email Image



¿Cómo poner límites sin perder la actitud cuidadora? Será importante responder con la firmeza adecuada a las conductas que niegan los riesgos, y al mismo tiempo recordar las dos características esenciales que debe reunir la manera de poner los límites a partir de la adolescencia: que sean **razonados** incluyendo las explicaciones y la pedagogía necesarias y que sean **razonables**, es decir que tengan en cuenta las características de la situación particular, escuchando a los y las adolescentes para ponernos en su lugar y valorar la posibilidad de flexibilizarlos o argumentar mejor la necesidad de mantenerlos. Al fin y al cabo, los padres y los cuidadores también tenemos límites y a partir de la adolescencia nos enfrentamos al hecho de no poder imponer por la fuerza la conducta que por los motivos que sean pensamos que sería adecuada.

Para modular el **miedo puede ser importante dosificar nuestro contacto con la información sobre la pandemia atendiendo al riesgo de sobresaturación que podría llegar a agotarnos**. Una información suficiente puede contribuir a rebajar el grado de incertidumbre, pero su exceso máxime teniendo en cuenta que la novedad del problema está desbordando a todos, puede ser contraproducente. Al igual que nuestro sistema inmunitario reacciona en ocasiones con excesiva intensidad ante los agentes infecciosos dañando también nuestro cuerpo, **la mente puede sobrereaccionar ante el peligro alimentando la espiral del miedo**. De nuevo, las recomendaciones generales para el confinamiento nos pueden ayudar aquí a desconectar temporalmente, a descansar o a conectarnos con mayor fuerza con nuestras capacidades para **estimular la confianza y la esperanza**.

**“Para modular el miedo puede ser importante dosificar nuestro contacto con la información sobre la pandemia atendiendo al riesgo de sobresaturación que podría llegar a agotarnos”**

Quando el miedo nos desborda es importante poder pedir ayuda, y aquí el contacto con nuestras relaciones se hace perentorio, especialmente para las personas que están pasando solas el confinamiento. Saber que podemos contar con alguien, puede ser suficiente para sentirnos más aliviados más allá de la utilización que hagamos de la relación. **El confinamiento nos hace ser más conscientes de todo lo que nos aporta la existencia de relaciones de confianza y del daño que provoca su ausencia**. El miedo como fenómeno colectivo a nivel social nos hace además más dependientes y susceptibles de aceptar la falsa seguridad de propuestas autoritarias.

**“El miedo como fenómeno colectivo a nivel social nos hace además más dependientes y susceptibles de aceptar la falsa seguridad de propuestas autoritarias”**

La situación de confinamiento y la incertidumbre que se cierne sobre el futuro inmediato nos confronta con **la experiencia de la pérdida y su amenaza**. Por un lado, están las pérdidas temporales a las que nos somete el confinamiento. Por el otro, las pérdidas que pueden consumarse como ocurre en las dolorosas situaciones en las que enferma o fallece un ser querido. **La imposibilidad de acompañarnos en estos momentos lo hace todo más difícil** y son valiosos los esfuerzos que se están haciendo por paliar, a través de la comunicación telemática, estas situaciones y la triste distancia en las despedidas finales.

**“La imposibilidad de acompañarnos en estos momentos lo hace todo más difícil”**

Para los adolescentes enfrentarse al sentimiento de la pérdida en una etapa atravesada por los duelos de la infancia no siempre es fácil. Por eso, cuando se viven estas situaciones, conviene estar atentos a las manifestaciones indirectas del dolor depresivo que revelan la utilización de estrategias defensivas, como pueden ser la irritabilidad, el aumento del

aislamiento o de la tendencia a la desconexión. Poder pensar en la posibilidad de que tras estos comportamientos se encierren sentimientos dolorosos abre la puerta a la posibilidad de la comunicación y la empatía.

La convivencia obligada de estos días puede ser una oportunidad para “acompañarnos en el sentimiento”. Supone un esfuerzo como progenitores atender el sufrimiento y tristeza de nuestros hijos adolescentes cuando también estamos conmovidos, en una etapa vital que también puede estar marcada por los duelos de la edad, el paso del tiempo, las propias pérdidas, el crecimiento de los hijos, y en esta situación en particular la posible pérdida e incertidumbre sobre nuestra capacidad económica y de trabajo. La posibilidad de compartir nuestro propio sufrimiento y preocupaciones con nuestros hijos adolescentes de forma comunicativa puede contribuir entonces a **romper círculos viciosos de reproches mutuos**, les ofrece una visión más realista sobre nuestra vulnerabilidad y les muestra la vía de la comunicación y el apoyo.

**“Compartir nuestro sufrimiento y preocupaciones con nuestros hijos adolescentes de forma comunicativa contribuye a romper círculos viciosos de reproches mutuos, ofreciéndoles una visión más realista sobre nuestra vulnerabilidad y mostrándoles una vía de comunicación y apoyo”**

## Epílogo

La situación de confinamiento y distanciamiento social para prevenir la propagación descontrolada de la pandemia nos está llevando paradójicamente a una **mayor consciencia del valor de la relación con los otros, del autocuidado y de los sistemas sociales de cuidado**. Está por ver si esta experiencia podrá jugar también el papel de una vacuna que nos recuerde la importancia de estos aspectos “esenciales” cuando el confinamiento se pueda revertir.

Cuando el virus del individualismo, de la exigencia de grandes beneficios monetarios, del abuso y de la explotación de los otros y de nuestro medio ambiente vuelva a dirigir con la impunidad habitual las políticas de nuestro pequeño mundo que permiten entre otras cosas que cada año mueran seis millones de niños menores de cinco años por hambre según datos de la FAO.

**La esperanza y la confianza son sin duda los sentimientos que mejor nos pueden acompañar en estos momentos y darnos fuerza para exigir los cambios que la especie humana se merece cuando el confinamiento termine.** Construir así un mundo más común al que los adolescentes se sigan sintiendo animados a sumarse y mejorar con sus aportaciones.

1ª parte disponible [aquí](#)

2ª parte disponible [aquí](#)

3ª parte disponible [aquí](#)

[Traducción al catalán](#) →

## Enlaces de interés:

- “La Càpsula” [¿Cómo puede afectarnos la situación de confinamiento por el coronavirus? Parte I - Parte II - Parte III](#)
- “La Càpsula” [¿Cómo acompañar al adolescente durante su proceso evolutivo?](#)
- Leer más artículos de “La Càpsula”
- Web [Equip d’Atenció al Menor \(EAM\)](#)
- Web [Sant Pere Claver - Fundació Sanitària](#)