



Tecnofobia: Rechazo a la tecnología agudizado por la pandemia y el confinamiento

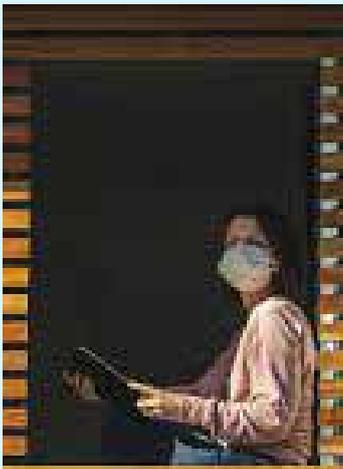
La pandemia de covid-19 ha cambiado las dinámicas sociales y ha hecho evidentes algunas enfermedades y trastornos. En ese sentido, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) ha advertido por la tecnofobia, un trastorno agudizado por la pandemia y el confinamiento. Al respecto, Miguel Alberto Zapata, investigador de la UNAM en ciencia y tecnología señala que la tecnofobia es un



sentimiento de aversión por la tecnología que no es propia de esta generación, afectando a todos los sectores de la sociedad y agrega: "Muchas veces cuando nos presentan una nueva tecnología, no hacemos siquiera el intento por entenderla; pasamos por un periodo de resistencia a las nuevas tecnologías, en donde preferimos aquellas que ya conocemos". (Fuente: Su médico)

Psico-Dato: Tantos meses de encierro y realidad virtual, pueden generar rechazo a la tecnología. Es necesario aprender a dosificarla.

Efectos secundarios de las cuarentenas: el miedo de salir de casa



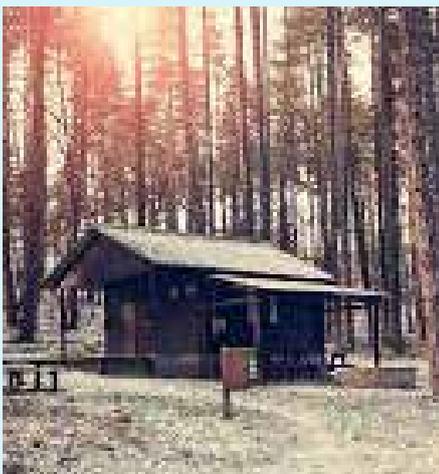
Tras un año y medio de pandemia, la alta tasa de vacunación ha provocado un descenso en los contagios y fallecidos, lo que ha derivado en un relajamiento de las medidas por parte del Minsal. Pero solo ahora se están evidenciando los efectos colaterales de los largos confinamientos, con personas que se acostumbraron a la seguridad de sus casa y temen salir y retomar sus rutinas previas al coronavirus. Algo que los expertos llaman "Síndrome de la Cabaña".

Cuando el confinamiento ha sido por más de 50 días se asume como natural el síndrome de la cabaña. Es lo que se ha visto siempre en países nórdicos, por ejemplo,

donde el mal tiempo hace estragos. Si bien es cierto que la salida a la calle puede ser un tema para quienes lo experimentan, la clave está en la gradualidad. La meta, señalan los especialistas, es recuperar de a poco la seguridad y la sensación de control. "Avanzar progresivamente hacia una normalización de las actividades que se desarrollan fuera de casa, cada persona a su ritmo, con acompañamiento psicológico y, de ser necesario, con manejo farmacológico de los síntomas, pero también con el acompañamiento y empatía del grupo familiar y del entorno del paciente", dice el doctor Rodrigo Correa. (Fuente: La Tercera)

Psico-Dato: Es importante considerar el trabajo psicológico, para poder volver a nuestras rutinas. Para muchos el desconfinamiento es y será muy difícil.

Síndrome de la cara vacía ¿Podría afectar a las personas si tienen problemas psicológicos previos?



Los psicólogos señalan que no se prevé que la retirada de las mascarillas vaya a tener un efecto negativo en la salud mental de las personas, salvo que hayan cuadros anteriores de ansiedad o fobias.

La psicóloga Angélica Rodríguez, miembro del Grupo de Intervención en Emergencias y Catástrofes del Colegio Oficial de Psicólogos del Principado de Asturias, ha declarado para ConSalud.es que todo apunta a que "no debería observarse una incidencia real del síndrome de la cara vacía". "Nos

han inculcado que la mascarilla es el único medio para que no exista el contagio, la cabeza se ha acomodado a la seguridad y quitarla es desnudarnos de esa seguridad, pero las personas tenemos mecanismos de adaptación a los cambios importantes, por lo que solo podría afectar a las personas con problemas psicológicos previos, como ansiedad, fobia social o agorafobia", afirma la psicóloga.

La experta insiste en que no cree que "acomodarse a una nueva forma de estar, pueda generar problemas", ya que la mayoría de la sociedad ha recibido la retirada de las mascarillas como una buena noticia. (Fuente: Consalud.es)

Psico-Dato: Volver a vernos las caras es algo que tiene que ser gradual, pero con claridad y confianza, de modo de volver a construir vínculos visuales.

