

## ESTUDIO

# Homeostasis social en cuarentena

El complejo equilibrio de las relaciones humanas y su impacto en el bienestar psicológico

Jaime R. Silva , Eugenio Guzmán L. & Anastassia Vivanco Carlevari

Facultad de Psicología, Universidad del Desarrollo

La homeostasis se refiere a los procesos de adaptación que emplean organismos vivos para resistir a los avatares que presenta el medio. Es una forma de mantener el equilibrio frente a las distintas demandas o dificultades, tanto internas como externas al organismo. Estos procesos buscan lograr un balance del sistema, que posibilite acercarse al equilibrio fisiológico. Los seres humanos no solo debemos resguardar la homeostasis fisiológica (y así mantenernos vivos) sino también gestionar y administrar el equilibrio de complejos sistemas en los que estamos insertos, como las emociones, los anhelos, deseos, valores, el sentido de pertenencia, de logro, de autonomía, por nombrar solo algunos. En su conjunto, la naturaleza social de los seres humanos se refleja en la continua necesidad de convivir y depender de otros, con la igualmente importante necesidad de ser autónomos e independientes. Por ejemplo, una niña de 3 años que juega en una plaza, estará estimulada y entusiasmada con explorar el entorno y moverse por el lugar (autonomía) mientras simultáneamente estará contactando visualmente a su cuidador/a (madre, padre u otro) para mantener su sentido continuo de seguridad (dependencia). El equilibrio de esas necesidades de autonomía y dependencia es lo que se denomina en términos amplios homeostasis social y sus desbalances se relacionan con diversos trastornos de la salud mental, incluyendo depresión, ansiedad y muchos otros.

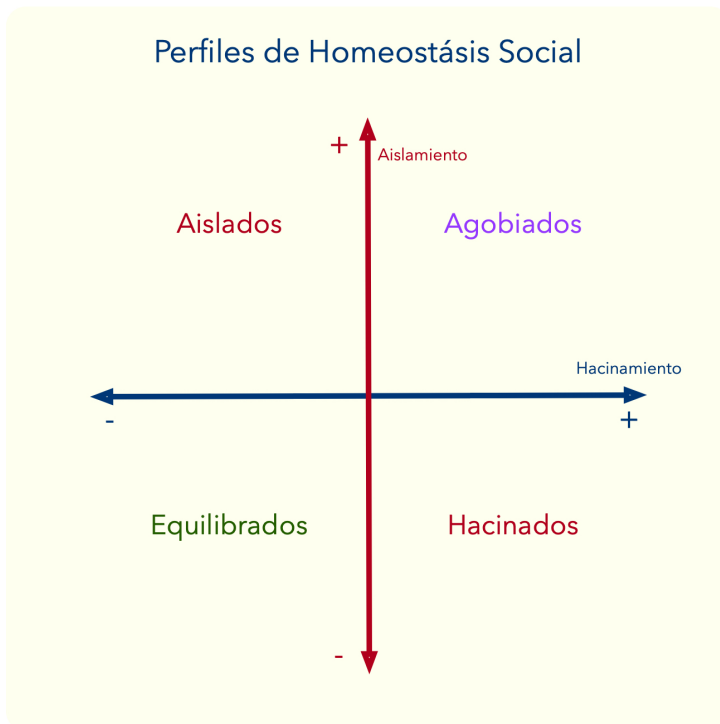
Distintos eventos, contextos o experiencias pueden alterar y dificultar la homeostasis social. El contexto actual de la pandemia ha traído consigo diversas incertidumbres económicas, políticas y sanitarias, y requerimientos muy específicos a la población, incluyendo el distanciamiento social y las cuarentenas. Desde nuestra perspectiva estas condiciones han afectado la homeostasis social en su conjunto. Efectivamente, desde inicios de esta pandemia existió preocupación por los efectos emocionales de las cuarentenas y, desde distintas tribunas de opinión y análisis, se hicieron llamados a no transformar el distanciamiento social en distanciamiento emocional (lo que para nuestro análisis es la pérdida de la dependencia y convivencia). Sin embargo, este análisis carece de la perspectiva completa: las cuarentenas no solo han generado en parte de la población el aumento de la experiencia de soledad y aislamiento, si no que también, y al mismo tiempo, vivencias de hacinamiento y falta de privacidad (lo que para nuestro análisis es la pérdida de autonomía y libertad). Al analizarlo desde este modelo, la crisis sanitaria ha generado diversos problemas de salud mental por sus efectos en la homeostasis social de la población, en particular a través de los fenómenos de aislamiento y hacinamiento, los cuales afectan la esencia de estos equilibrios que subyacen a la salud mental y al bienestar psicológico.

Considerando estos antecedentes, y la situación sanitaria actual de la Región Metropolitana (el promedio de nuevos casos de la RM desde inicios de la cuarentena [27 de marzo], hasta el 20 de abril, fue de 2625 casos diarios), se realizó un estudio de panel para conocer las consecuencias en el bienestar psicológico de los encuestados desde la comprensión de la homeostasis social. Participaron 1092 personas de la Región Metropolitana, con edades entre los 18 y 82 años que estaban realizando cuarentena. El estudio consideró un margen de error de 3% y un 95% de nivel de confianza de representatividad. En las preguntas del estudio, se abordó la experiencia subjetiva tanto de hacinamiento como aislamiento social, junto con algunos indicadores de bienestar durante las cuarentenas.

### Perfiles de homeostasis social

Reconociendo que es posible experimentar una influencia conjunta tanto de la percepción de aislamiento como de hacinamiento, se conformaron cuatro grupos en base a cuadrantes derivados de estas dos dimensiones (Ver Gráfico 1). De esta forma, la muestra fue categorizada en un grupo de individuos que no reportaron altos niveles ni de aislamiento ni hacinamiento, desde ahora grupo "Equilibrados" (14% de la muestra); un grupo denominado "Hacinados" (7%), que reportó más frecuentemente la experiencia de sentirse invadido o afectado en la pérdida de libertad, pero con un bajo nivel de aislamiento psicológico; un grupo de "Aislados" (26%), quienes declararon una mayor sensación de desconexión social junto con un bajo nivel de hacinamiento subjetivo, y finalmente, un grupo de individuos que reportaron sentirse tanto aislados como hacinados en el contexto de las cuarentenas, desde ahora referidos como grupo "Agobiados" (52%).

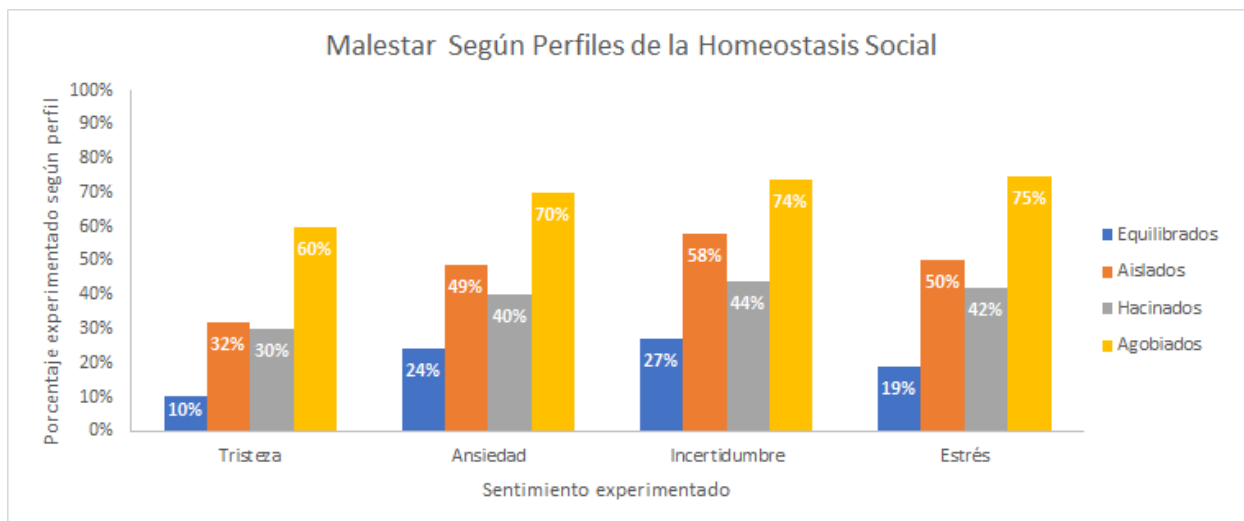
Gráfico 1.



Importantemente, sólo un 11% del grupo Aislados estaba realizando la cuarentena sin compañía de otros—objetivamente solos—, demostrando que la experiencia subjetiva de aislamiento transita por una vía paralela a la presencia objetiva de otros. En la misma línea, el número de Agobiados y de Hacinados aumenta a medida que crece la cantidad de personas por vivienda. Es decir, el número objetivo de personas ciertamente contribuye a sentir hacinamiento<sup>1</sup>, pero también esta experiencia convive con la experiencia de aislamiento. Finalmente, es particularmente impactante que la porción mayoritaria de la muestra se encuentra en el grupo de los Agobiados, lo que otorga mayor relevancia y urgencia a la comprensión del concepto de homeostasis social.

El gráfico 2 muestra las diferencias en la experiencia de malestar durante la cuarentena de acuerdo a los perfiles de la homeostasis social. Se destaca que grupo Equilibrados, reportó con menor frecuencia los indicadores de malestar (tristeza, miedo, incertidumbre y estrés). Por otra parte, el grupo Agobiados resalta con los mayores niveles en todos los indicadores, especialmente en la experiencia de estrés, dando cuenta del impacto negativo de las cuarentenas en la experiencia afectiva de este grupo. A la luz de los perfiles de la homeostasis social, es posible comprender que esta política sanitaria afecta de manera diferenciada la salud mental de la población.

Gráfico 2.

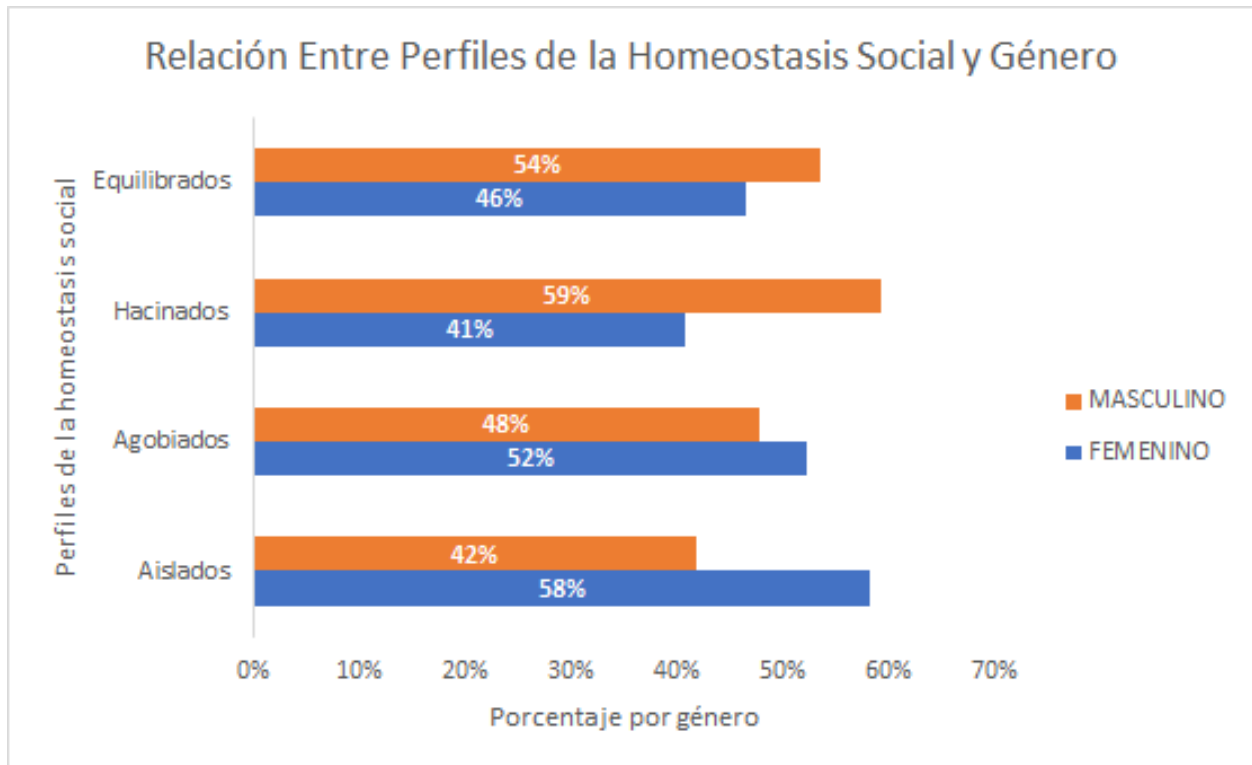


<sup>1</sup> Considerando el índice de hacinamiento propuesto por CASEN (2017), calculado a partir de la cantidad de habitantes en una vivienda, dividido por el número total de habitaciones.

Las características sociodemográficas como el género, el NSE, y la edad, son factores que permiten entender y caracterizar la distribución de los perfiles de homeostasis social.

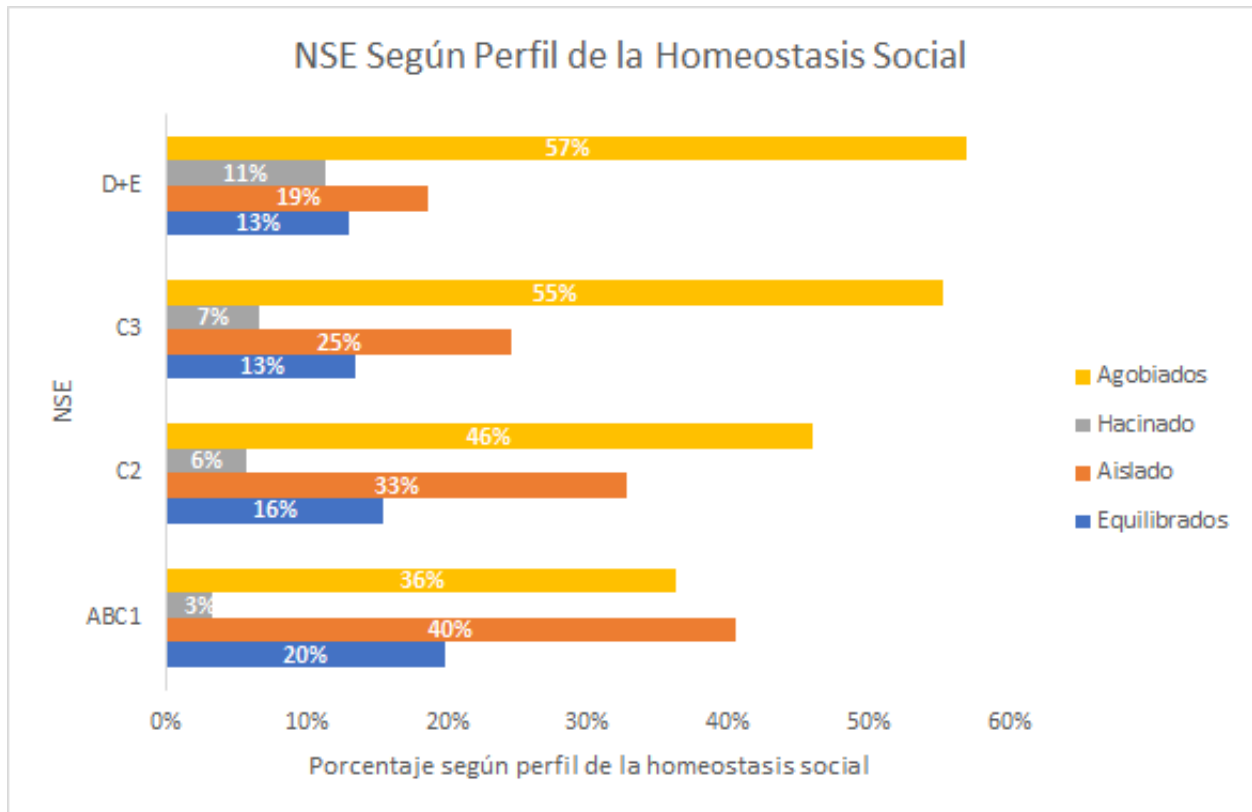
En relación al género (Gráfico 3), los hombres representaron casi un 20% más que las mujeres en el grupo Hacinados. Por su parte, el grupo Aislados está compuesto por más mujeres que hombres. Importantemente, el perfil Equilibrados y Agobiados no presentaron mayores diferencias en la proporción de hombres y mujeres.

Gráfico 3.



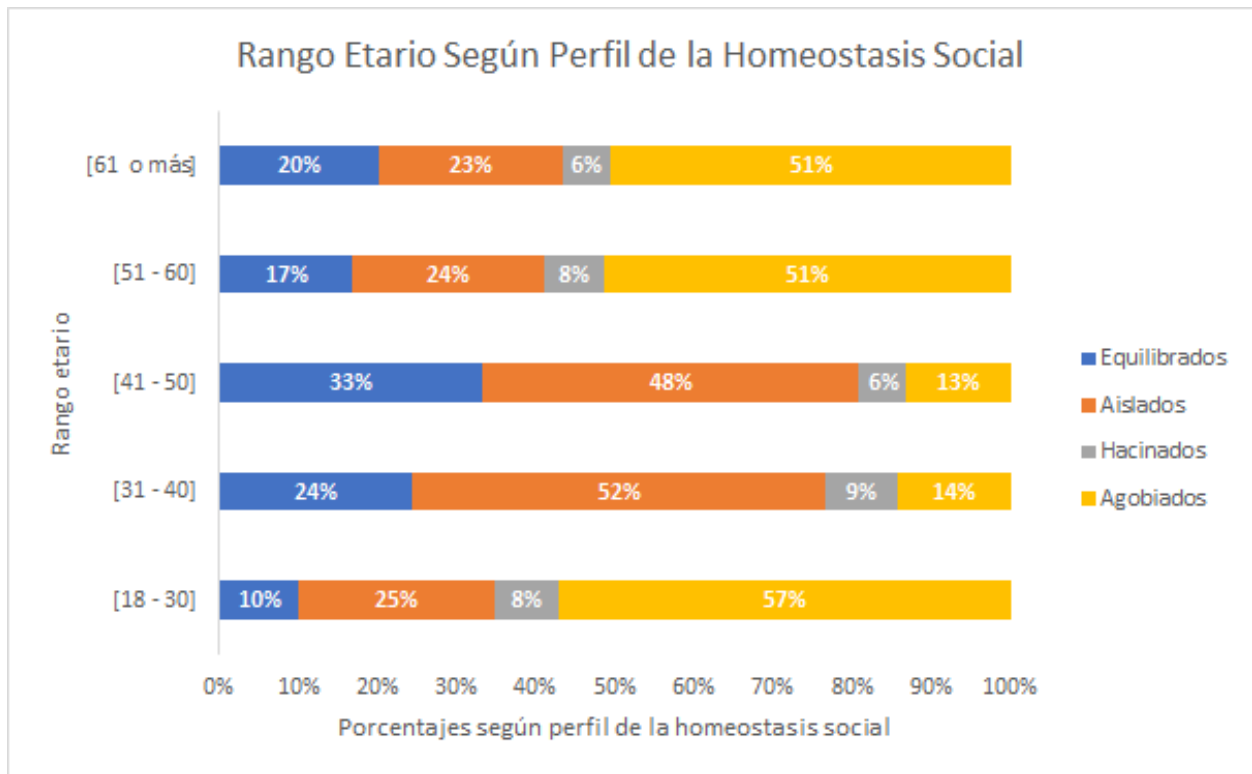
Al observar el NSE, se revelan importantes diferencias en los perfiles de la homeostasis social (Gráfico 4). De esta caracterización, destaca que el grupo ABC1 presenta el mayor porcentaje de individuos en el perfil Equilibrados, y una mayor cantidad de sujetos Aislados en comparación con los otros grupos. Es posible observar que a medida que el acceso a recursos económicos disminuye, el número de personas en el grupo Agobiados va aumentando.

Gráfico 4



En relación al impacto de la edad en la distribución de los perfiles de la homeostasis social (Gráfico 5), los resultados muestran interesantes relaciones. En primer lugar, se observa que el grupo Agobiados es el perfil más frecuente para las personas entre los 18 y 30 años y las mayores de 51. Entre las personas entre los 41 y 50 años, se encuentra el mayor porcentaje de Equilibrados. Aun así, el problema principal de las personas entre 31 y 50 años, apuntaría a la experiencia de aislamiento. Así, consistente con otras investigaciones que diferencian poblaciones de riesgo en base a la edad, podemos deducir que los desequilibrios de la homeostasis social están fuertemente asociados a este factor.

Gráfico 5.



## *Reflexiones del impacto de la homeostasis social en el bienestar de la población*

Si bien las consecuencias de la pandemia COVID-19—como el aislamiento, hacinamiento, incertidumbres económicas y sanitarias—pueden parecer muy evidentes, la experiencia subjetiva y sus consecuencias a largo plazo no lo son. Las vivencias de aislamiento y hacinamiento, son percepciones que están fuertemente asociadas a sentimientos negativos, como el estrés, ansiedad, tristeza e incertidumbre. De hecho, el desbalance en el equilibrio de estos aspectos interpersonales (homeostasis social) es, desde esta perspectiva, el factor subyacente más relevante a la hora de entender el impacto en salud mental de las cuarentenas.

En este contexto, los datos nos permiten sostener que los desbalances de la homeostasis social predicen de manera significativa las vivencias negativas de miedo, tristeza, incertidumbre y estrés. Al mismo tiempo, el equilibrio entre autonomía y dependencia se asoció a bajos niveles de estas mismas variables. Es importante notar que perder la cercanía de personas significativas, junto con sentirse invadido y/o con falta de privacidad (Agobio), es un estado que severamente afecta el bienestar de las personas. Esta combinación de dificultades aumentó cuando el nivel socioeconómico disminuye y también fue más frecuente en personas menores de 30 y las mayores de 51. Los datos anteriores se suman a la diversa evidencia científica que ha demostrado inequidades en salud asociado a factores sociodemográficos. No podemos dejar de notar, además, que el 52% de la muestra total se encuentra en esta condición de riesgo, develando un preocupante escenario que probablemente tendrá consecuencias aún después del término de las cuarentenas.

Es importante observar que tanto el aislamiento como el hacinamiento, no son situaciones puramente objetivas, sino estados influenciados por la forma en que las personas se relacionan con su entorno social. Por ejemplo, sólo un 11% de los individuos del grupo Aislados, estaba realmente apartado de otros (viviendo sólo/a). Disminuir el contacto social y que este sea experimentado como aislamiento no impacta de la misma manera a las personas, siendo las mujeres, el NSE alto y las personas entre 31 y 50 años quienes con mayor frecuencia se identificaron en este grupo. Una situación similar se vio reflejada en el grupo Hacinados, donde sólo un 10% de los individuos se encontraron bajo una condición objetiva de hacinamiento. Lo que demuestra que la experiencia subjetiva es paralela a la verificación objetiva de la compañía de otros. Por lo tanto, la percepción subjetiva tiene un rol que no se debe menospreciar, y que a largo plazo, puede tornar el descontento en una situación crónica, y así deteriorar nuestra salud mental, desde sus diferentes aristas.

En su conjunto, los resultados de este estudio exploratorio develan la importancia de introducir el concepto de homeostasis social en las ciencias del comportamiento así como en los análisis de salud, socioeconómicos, políticos y la toma de decisiones en situaciones de pandemia.