

Psicología Hoy

Nº 36



*Especial 10 años:
Reflexiones en Tiempos de
Pandemia*

Especial 10 años

Reflexiones en Tiempos de Pandemia

por Evelyn Hevia Jordán, Facultad de Psicología, UAH.

Junto con la publicación de este número especial dedicado a la pandemia producida por el Covid-19, queremos recordar que hace diez años surgió este boletín Psicología Hoy, como un medio para divulgar los trabajos, ideas, reflexiones y debates de académicos y académicas de esta Facultad de Psicología. Hace 10 años, publicamos el primer número titulado “Del huracán Katrina al terremoto de Chile: lecciones de una catástrofe” (1), desde entonces, hemos publicado de manera regular 3 a 4 números por año, sumando un total de 108 artículos, los que se pueden consultar en la página web de la Facultad (2).

A través de este medio, que en estos diez años pasó del formato impreso a digital, hemos abordado temáticas contemporáneas tales como: catástrofes, trabajo, solidaridad, salud mental, memorias, discriminación, familias, migraciones, protesta social, historia de la psicología, educación, proceso constituyente, violencias contra la mujer, infancia, diversidad sexual, nuevas tecnologías, etc., buscando -desde diversos ángulos de la psicología y, a través de un lenguaje más coloquial- llegar a un público más amplio con nuestras reflexiones y quehacer tanto a nivel científico como profesional. De esta manera, nos alegra cumplir esta década y esperamos seguir aportando a estrechar la comunicación de nuestro trabajo académico con nuestros/as lectores/as.

En tiempos de pandemia, no podíamos quedar ausentes, con más fuerza que nunca el quehacer de científicos, académicos y profesionales es interpelado para ofrecer res-

puestas en tiempos de tanta incertidumbre. Como psicólogos y psicólogas en tiempos de cuarentena también nos formulamos muchas preguntas frente a las cuales sólo tenemos como respuesta nuevos signos de interrogación. Aún así, hemos logrado reflexionar, conversar y levantar algunos datos relevantes para compartir con ustedes desde distintos ángulos de la psicología.

El primer artículo de este número “*Bajar la velocidad en educación, una alternativa para examinar*”, escrito por Renato Moretti T., académico de las áreas de psicología básica y psicología educacional de la Facultad, nos ofrece una reflexión crítica sobre el tiempo de cuarentena referido particularmente a la educación escolar y a la tensión entre la pérdida de tiempo o su aprovechamiento eficiente, la que por supuesto puede ser llevada a otros planos en el escenario actual.

El segundo artículo titulado “*Corona virus, trabajo y desempleo: los otros efectos de la pandemia*”, escrito por Magdalena Garcés O., experta en psicología laboral organizacional y académica colaboradora de la Facultad y Pamela Frías C., académica del área de psicología laboral organizacional, quienes nos entregan un panorama sobre una de las temáticas que está en el centro del debate actual a nivel global: el desempleo producto de esta crisis. Al respecto, cabe señalar que durante las últimas semanas en Estados Unidos se alcanzó la cifra de 3,8 millones de personas solicitando el seguro de desempleo (3) y, en Chile, el INE registra un desempleo del 8,2% (4), siendo la tasa más alta después de una década, aunque este porcentaje no se puede aislar de los efectos del “estallido social” que antecedió a la pandemia. Sin embargo, como nos señalan las autoras, el desempleo es un efecto de la pandemia que aún no podemos calcular, pero que sin lugar a dudas afecta la salud mental de la población.

El tercer y cuarto artículo abordan temáticas relacionadas con los cuidados en tiempos de cuarentena. El artículo titulado **“Adultos mayores: los nuevos y viejos cuidados”** escrito por Marisol Del Pozo S., académica del área de psicología clínica, nos ofrece una mirada de los factores de riesgo y de protección de la salud física y mental de adultos mayores y los desafíos que implica la asistencia remota o tele-asistencia para este grupo de la población, que ha sido definido como uno de los grupos de riesgo en esta pandemia. Por su parte, Francisca Pérez C., académica del área de psicología clínica y Josefina Escobar M., académica colaboradora de la Facultad, escriben el artículo titulado **“Corresponsabilidad en tiempos de cuarentena, ¿algo nuevo bajo el sol?”**, poniendo el foco en uno de los temas que, a la luz de los debates feministas, más preocupa: la distribución de las tareas de cuidado al interior de la familia. Aquí, las autoras refieren al estudio sobre corresponsabilidad que llevan a cabo y al desafío y oportunidad que implica la cuarentena en materia de corresponsabilidad.

“Relaciones sociales como antídoto a los efectos de la pandemia en el bienestar”, es el título del quinto artículo de este número, escrito por la académica del área de psicología básica, Marian Bilbao R. en coautoría con Gonzalo Martínez-Zelaya, académico de la Universidad Viña del Mar. Aquí los autores nos recuerdan el valor de las relaciones sociales positivas para nuestra vida y nos proponen algunas cosas que vale la pena tener en cuenta aún cuando para muchas personas el encierro de la cuarentena pudo haber empeorado sus condiciones de vida.

Finalmente, en el artículo **“Impacto psicológico del aislamiento social”**, escrito por Verónica Anguita M., del comité de ética y Paula Dagnino R., jefa del área de psicología clínica de la Facultad, nos presenta algunos resultados de la reciente encuesta que tuvo por objetivo conocer los efectos del aislamiento y la ausencia de apoyo psicológico para quienes contaban con él antes de la cuarentena. La encuesta aplicada online fue respondida por 3976 personas durante 21 días de consulta, de las cuales un 79,5% fueron mujeres. Entre las sensaciones que las personas refieren al momento presente destacan: preocupación (66%), seguida por ansiedad (60%) y miedo, angustia y problemas para dormir (41%). El acompañamiento psicológico remoto ha sido una alternativa, sin embargo, éste supone cuidar algunos as-

pectos éticos relacionados con la seguridad y confidencialidad de los datos de quienes consultan por esta vía. De esta manera, les invitamos a leer, compartir y conversar sobre lo que implica en nuestras vidas cotidianas y en la situación del país esta crisis de la pandemia producida por el Covid-19. Es un escenario que, sumado al estallido social de octubre del 2019, viene a reforzar la necesidad de fortalecer los recursos (humanos y presupuestarios) en materia de salud pública, la inversión en desarrollo científico y tecnológico y, por cierto, la elaboración e implementación urgente de políticas públicas orientadas a generar condiciones de vida digna para los grupos que han sido descritos como vulnerables. En todo esto, la psicología, los psicólogos y las psicólogas no podemos quedar ausentes.



Referencias

- (1) <https://psicologia.uahurtado.cl/download/10900>
- (2) <https://psicologia.uahurtado.cl/category/publicaciones/psicologia-hoy/>
- (3) <https://www.dol.gov/ui/data.pdf>
- (4) Instituto Nacional de Estadísticas (INE)
<https://www.ine.cl>

Bajar la velocidad en educación, una alternativa para examinar

Por **Renato Moretti T.**, académico, Facultad de Psicología, UAH.



Muchos profesores, estudiantes y familias hemos tomado parte de la intempestiva e improvisada migración a la educación a distancia, propiciada como reacción al cierre sanitario de los establecimientos educativos. Hicimos lo mejor que pudimos para adaptarnos al mantra de que el tiempo no se puede perder y los aprendizajes se deben lograr, a veces, incluso, relativizando la salud e integridad de las comunidades educativas.

Pese a los deseos de las autoridades, no se ve cercano el regreso a clases presenciales. Además, la experiencia escolar se ha convertido en algo muy heterogéneo. Desde familias tensionadas por una multitud de deberes escolares, a comunidades educativas paralizadas hasta nuevo aviso, se despliega una amplia gama de escenarios conflictuados. En este contexto, cada vez más la flexibilidad y la gradualidad aparecen como criterios importantes, pero siempre bajo el prisma de que el regreso a clases debe ocurrir tan pronto (y eficientemente) como sea posible.

¿Es conveniente sostener la tasa de urgencia, el deseo de rapidez o las expectativas de rendimiento en las condiciones actuales de la educación, e incluso, más allá de ellas?

Cabe poner esta pregunta en el marco general del problema de la velocidad social. La aceleración ha sido el tema central de la cultura moderna, aunque una corriente que defiende el “paso lento” siempre ha estado presente de forma minoritaria (1). Reducir el tiempo de trabajo para controlar la explotación y la sobreproducción, propiciar el tiempo de ocio no consumista, no son ideas nuevas (2). Sea desde la lucha contra la explotación o desde la queja contra la velocidad, el uso del tiempo ha sido y es materia de preocupación y crítica social.

Hoy, la reducción de velocidad a la que nos vemos obligados responde a la interrupción intempestiva de los flujos sociales producida por una emergencia sanitaria global que, aunque mucho más veloz que las anteriores

pandemias, se ha desplegado lenta y prolongadamente a través del tiempo. Esta desaceleración forzosa pone en cuestión tanto la seguridad como la economía. Pero también sugiere una opción racional de futuro: no podemos seguir negando las consecuencias sociales y ecológicas de la adhesión a la celeridad, la sobreexplotación y el máximo rendimiento. Parafraseando a Latour, los modernos nos estamos descubriendo terrestres (3).

En este contexto, la educación formal es un espacio altamente tensionado entre el aprovechamiento eficaz de los recursos y la obtención del mejor rendimiento posible, por un lado, y la “pérdida” del tiempo, por otro (“pérdida” que puede ir desde la virtuosa calma hasta la simple dilapidación del tiempo). Esta tensión se exagera por la estructura del trabajo docente, siempre abundante en obligaciones y escasa de tiempo, sumada a la lógica de rendición de cuentas contemporánea, con poco espacio para el uso desprendido y autónomo del tiempo. Sin embargo, por más que se desee y controle, la escuela, en su carácter de espacio donde se debe desarrollar de alguna manera el pensamiento, exige y resiente la falta de un tiempo más acompasado.

Hoy, periodo de crisis, el tiempo está suspendido para las escuelas y no se cumplen siquiera las condiciones mínimas de separación entre trabajo, estudio y familia. ¿Es posible mantener el ritmo incesante de la vieja normalidad escolar? ¿Vale siquiera el esfuerzo? Tal vez, no solo suspender el Simce o la Evaluación Docente (Sistema de Medición de la Calidad de la Educación) sean medidas inmediatas a considerar, sino también, a largo plazo, la desaceleración y la des-intensificación del trabajo escolar. Quizás debiéramos tomarnos más en serio la filosofía de la educación lenta (4), y dejar de usar el tiempo como un arbitrario molde de hierro de los procesos educativos y pensar en formas de dar y “perder” el tiempo razonablemente, en función de una mejor experiencia escolar y una mejor preparación para las contingencias que nuestra sociedad no dejará de atravesar.

Se ha dicho que superaremos la crisis actual con solidaridad y si nos cuidamos mutuamente. Para el contexto escolar, se ha hablado de seguridad, equidad y gradualidad. Pero, a la larga, podremos hacer muchas cosas

rápido, pero pocas bien, si no hay tiempo disponible. Más aún, tener tiempo para desandar procesos y corregir caminos tomados. Tal vez sea necesario, para una futura vida sostenible, más tiempo para pensar y hacer las cosas con calma.

Bajar la velocidad no es asunto fácil, tenemos a toda la Modernidad en contra. No es un problema de decisiones estilísticas individuales, es un problema político. También es un problema ambiguo: velocidad y paso lento no son cosas buenas o malas en esencia. Hoy día, la crisis está propiciando a la vez pérdida de empleos y más tiempo de trabajo intensivo entre los que se mantienen ocupados. Pero esta crisis sugiere que la dirección opuesta, bajar de manera racional, digna y equitativa la intensidad de la vida social, es una vieja alternativa para volver a examinar.



Referencias

- (1) Tomlinson, J. (2007). *The Culture of Speed: The Coming of Immediacy*. SAGE.
- (2) Ver Lafargue, P. (1883). *El derecho a la pereza*. <https://www.marxists.org/espanol/lafargue/1880s/1883.htm>; o Russell, B. (2004). *In Praise of Idleness and Other Essays*. Psychology Press. (publicado originalmente en 1935)
- (3) Latour, B. (2018). *Down to Earth: Politics in the New Climatic Regime*. Polity Press.
- (4) Doménech, J. (2009). *Elogio de la educación lenta*. Gao.

Corona virus, trabajo y desempleo: los otros efectos de la pandemia

Por

Magdalena Garcés O., académica colaboradora y

Pamela Frías C., académica, Facultad de Psicología,
UAH



Tras la crisis de la depresión europea de los años 30, surge uno de los problemas más complejos del mundo industrializado y las sociedades modernas: el desempleo. En medio de diversos estudios y análisis económicos, Marie Jahoda (1), psicóloga social austríaca, fue pionera en estudiar junto a su equipo sus consecuencias, más allá de sus implicancias económicas para el individuo y la sociedad. Los resultados de su investigación refieren que en las sociedades industriales modernas el trabajo trae consigo importantes beneficios psicosociales, relacionados con la conformación y reafirmación de la propia identidad y sentido de valor personal, la conexión con objetivos y propósitos colectivos más amplios, el establecimiento de relaciones sociales y la organización de nuestra percepción, experiencia y configuración del uso del tiempo, cumpliendo un rol crucial en nuestra salud mental y bienestar psicosocial.

Hoy en medio de la actual crisis sanitaria, el desempleo emerge como un fantasma que no sólo remece y preocupa al mercado, al gobierno, dirigentes políticos, organizaciones sociales y ciudadanía en general, sino que también genera miedo, ansiedad e inseguridad en las y los trabajadores, quienes no sólo ven amenazada su fuente de ingresos y actividad económica, sino que también su estabilidad familiar y personal. No obstante, si bien el debate se ha centrado en la debacle financiera y consecuencias económicas que esto implicará a nivel fiscal, los aportes de Marie Jahoda y otras perspectivas de análisis, como la fenomenología social (2) que relevan la centralidad del trabajo en nuestras vidas, nos permiten analizar y reflexionar sobre el impacto del desempleo en términos del bienestar psíquico y social de todos/as quienes se verán enfrentados a esta situación, permitiendo anticiparnos a lo que puede transformarse en una verdadera pandemia de salud mental.

De acuerdo con cifras de la OIT (3), como consecuencia del brote del virus, se estima un aumento sustancial del desempleo y del subempleo a nivel mundial – que ya venía en alza - con cifras cercanas a los 13 millones de desempleados. Si bien no sabemos en cuánto se elevará el desempleo en Chile, que de acuerdo a las cifras oficiales va en un 7,8% (4), si sabemos que las epidemias y crisis económicas impactan de manera desproporcionada en ciertos grupos, exacerbándose las desigualdades en las

Corona virus, trabajo y desempleo ...

personas de edad avanzada o con problemas de salud; jóvenes, que ya enfrentan elevados índices de desempleo y subempleo; mujeres, que suelen realizar labores en los sectores más afectados (ej: servicios), migrantes y, aquellos/as trabajadores/as con menor o sin protección social, como los que trabajan por cuenta propia o los que trabajan en plataformas digitales (3).

Si bien resulta necesario que se tomen decisiones y medidas a nivel político para mermar los efectos económicos y sociales de estas poco esperanzadoras estadísticas, creemos fundamental analizarlas y discutir las, considerando, al menos, dos riesgos psicosociales asociados a lo que será la pandemia del desempleo.

El primer riesgo apunta al modo en que se potencia la estigmatización y discriminación que tradicionalmente se asocia al desempleo, como parte de una herencia de la ética protestante y algunos conceptos económicos como el “desempleo voluntario”, que reafirman la idea de que el desempleo, depende de un acto individual, consciente y deliberado (1). Este tipo de mirada implica posicionar el tema del desempleo en el plano de lo moral, la voluntariedad, la motivación e incluso el deseo. Esto individualiza tanto el problema, como la solución, sin tocar aquellas variables socioeconómicas y estructurales a las que es imprescindible apuntar desde las políticas públicas, de modo tal que su propuesta tenga un alcance sistémico y colectivo. Mejorar los mecanismos de acceso, condiciones de trabajo y promover la equidad a través de mejores oportunidades de empleo constituyen algunas de las posibles intervenciones en esta línea.

El segundo, consiste en desestimar la centralidad del trabajo, en tanto experiencia crítica para el desarrollo del ser humano, quién a través de este espacio no sólo

aprende, desarrolla conocimientos y habilidades, sino que también desarrolla vínculos sociales, es fuente de distribución de poder, y por último, pero no por ello menos importante: es el sostenedor de nuestra identidad y salud mental en la vida adulta (5). Al respecto, numerosos estudios sobre el impacto psicológico del desempleo proporcionan una advertencia clara e inequívoca de que éste implica un grave riesgo para la salud pública que debe combatirse a través de todos los medios posibles.

El actual contexto, requiere atender a esta centralidad del trabajo, gestionando políticas que promuevan e incentiven su protección, más allá de una compensación económica transitoria. Hoy más que nunca necesitamos estrategias de apoyo para la reconversión laboral, innovación y soluciones creativas y colaborativas que permitan evitar despidos, aumentando el desempleo y sus devastadores efectos a nivel psicosocial.

Referencias

- (1) Jahoda, M. (1987). *Empleo y desempleo. Un análisis psicosociológico*. Ediciones Morata S.A.
- (2) Dejours, C., Deranty, J.-P., Renault, E., & Smith, N. (2018). *The return of work in critical theory*. Columbia University Press.
- (3) OIT (2020). El COVID-19 y el mundo del trabajo: Repercusiones y respuestas. Disponible en https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms_739158.pdf
OIT (2020). Perspectivas sociales y del empleo en el mundo: Tendencias 2020. Disponible en https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_734481.pdf
- (4) INE (2020). Boletín estadístico: Empleo trimestral. Edición N°257, 31 de Marzo 2020. Disponible en <https://www.ine.cl/docs/default-source/ocupacion-y-desocupacion/boletines/2019/pais/boletin-empleo-nacional-trimestre-diciembre-2019---febrero-2020.pdf>
- (5) Dejours, C., & Deranty, J.-P. (2010). The centrality of work. *Equinox on Line*, 2(3), 255–260. <https://doi.org/10.1080/02678378808259173>



Adultos Mayores: los nuevos y viejos cuidados

Por Marisol del Pozo S., académica, Facultad de Psicología, UAH.

La crisis social de los cuidados se remonta hacia los años 70 y coincide con la incorporación de la mujer al mercado laboral, el control de la natalidad y la diversificación de las formas de hacer familia. Estos cambios impactaron en la estructura y funcionamiento familiar, donde el rol de la mujer como cuidadora exclusiva, se vio tensionado y puesto en jaque debido a su rol público. Sin embargo, en Chile pareciera ser que la problemática del cuidado y, en particular, de los cuidados de los adultos mayores (AM) se ha ido visibilizando sólo en el último tiempo, haciéndose especialmente visible a

partir del llamado “estallido social” de octubre del año pasado y de la actual pandemia por Covid-19 que afecta con mayor riesgo de mortalidad a este grupo de la población.

En este sentido, parece relevante hacer algunas distinciones entre los distintos grupos de AM y cómo se han visibilizado los cuidados que han requerido durante estas dos últimas crisis sociales: aquella visibilizada por el “estallido” y la crisis social que ha mostrado la pandemia.

La primera distinción es entre los AM sanos y los AM que padecen de alguna enfermedad crónica o degenerativa. Ambos comparten una cierta pérdida de la reserva energética para enfrentar el estrés, cualquiera sea la fuente de éste: biológica, psíquica o social, pero el grado de dicha pérdida es considerablemente diferente, siendo los AM sanos aquellos con mayores recursos energéticos para enfrentar exigencias adaptativas. En medio de la crisis social no todos los AM requirieron de cuidados o apoyos especiales frente al estrés. Lo requirieron aquellos más frágiles psico emocionalmente, así como aquellos que revivieron situaciones políticas traumáticas del pasado reciente. Por el contrario, aquellos AM sanos psicoemocionalmente, que cuentan con buenas condiciones de vida o que han compensado sus pérdidas, pudieron ser un recurso en la familia o en sus comunidades, ofreciendo desde su experiencia una posibilidad para afrontar las tensiones y decisiones que conlleva el quiebre en la convivencia.

Estas dos situaciones de crisis nos muestran cómo el concepto de salud/enfermedad es complejo. Es así como un AM que se encuentra enfermo desde un punto de vista biomédico -incluso si está en condición de enfermedad terminal- puede estar sano mentalmente y decidir con plena conciencia y derecho cómo quiere vivir su enfermedad e incluso cómo quiere morir. Esta complejidad del desarrollo humano, donde distintas áreas pueden desarrollarse disarmonicamente, en las cuales las condiciones particulares de los individuos marcan trayectorias diferenciales es parte de lo que la teoría de la selectividad socioemocional intenta explicar.

Mara Mather y Laura Cartensen (1), plantean que los horizontes temporales de la propia vida redefinen las metas y prioridades. Cuando el tiempo es percibido como abierto, las metas se enfocan en prepararse para afrontarlo, adquiriendo información y dándole mucha importancia al conocimiento. Cuando el tiempo se percibe constreñido las metas se focalizan en objetivos que pueden ser logrados. En estas condiciones se priorizan las necesidades emocionales, ello facilita lograr una mejor regulación emocional y bienestar subjetivo.

En el plano social, el estallido puso de relieve el derecho de los adultos mayores a una calidad de vida digna, especialmente en lo referido a las pensiones . Por otra parte, la crisis sanitaria producto de la pandemia ha puesto de manifiesto no solo la fragilidad biológica de los AM, especialmente de los AM enfermos, sino que ha puesto encima de la mesa la fragilidad de un sistema social que no protege a su población mayor. Esto afecta especialmente a los AM más pobres, quienes cuentan con peores condiciones de salud, tanto por su propia historia de carencias de cuidados como por las condiciones actuales de integración al sistema social de cuidados.

Los cuidados entendidos como hecho social - no como parte de las funciones de las mujeres- se refieren a todas las acciones orientadas a garantizar la supervivencia social y orgánica de las personas con dependencia en alguna área de su vida. Esta definición sugiere que los cuidados deben ser considerados en estas tres dimensiones: biológica, psíquica y social. Al pensar en los cuidados y los AM en situación de crisis sanitaria, es importante considerar este punto, para no confundir cuidados con restricción de la autonomía o con aislamiento social. Cuidar a un AM, no es lo mismo que mantenerlo aislado de las amenazas externas a su hogar, sino que contempla mantenerlo integrado socialmente.

Desde de la enfermería, Fernando Trejo (2) plantea que el cuidado entendido como acción social, debe considerar al otro, esto es, al sujeto de los cuidados. Trejo, siguiendo a Weber, sostiene que para que una acción sea considerada como social, esta debe tener en cuenta qué esperan esos otros sobre esa eventual acción, a qué necesidades sociales de esos otros responden los cuidados, cuáles son las expectativas de esos otros respecto de cómo quieren ser cuidados o, dicho de otro modo, cómo interpreta esa conducta ese otro. La acción social, comprendida de este modo, está influida tanto por la percepción que cada sujeto tiene de su propia acción como por la percepción que tienen los otros de esa acción; y, en función de cómo se perciba tanto la propia acción como la de los sujetos de dicha acción, se orienta la propia acción otorgándole así un marco intersubjetivo a los cuidados.

Una política pública que considere las necesidades subjetivas de los adultos mayores, debiera orientarse hacia los “cuidados a distancia” o “teleasistencia”, que busca fortalecer la autonomía, conectividad y seguridad de los AM. Permite desde dispositivos tecnológicos de fácil manejo, conectados a una central, definir un perfil de cuidados acorde a las necesidades particulares. Es una estrategia que busca vincular a personas con la red de salud; que conecta a personas fuera de un establecimiento de salud con un equipo de apoyo médico y social. Este tipo de teleasistencia permite y facilita la interacción mediante tecnologías de comunicación para mantener, monitorear y mejorar la salud y bienestar individual. En el plano social, busca conectar a los adultos mayores con servicios, redes e instituciones. En el plano psíquico, considera la subjetividad de los AM con relación a cómo quieren ser cuidados y cuáles son los cuidados que requieren.

Sin duda la incorporación de este tipo de asistencia requiere de un cambio cultural donde se visualice y valore la posibilidad de autonomía e independencia en la población mayor sana y autovalente, al mismo tiempo que considere el acceso a este tipo de servicios como un derecho social, frente al cual se garantice su acceso a toda la población de AM.



Referencias

- (1) Mather, M. & Cartensen, L. (2005) Aging and motivated cognition: the positivity effect in attention and memory. *TRENDS in Cognitive Sciences*, 9(10), 496–502. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.08.005>
- (2) Trejo, F.(2011). Enfermería y las ciencias sociales : un enfoque diferente o una necesidad para entender el cuidado. *Enfermería Neurológica*, 10(2), 110-113.



Corresponsabilidad en tiempos de cuarentena, ¿algo nuevo bajo el sol?

Por Francisca Pérez C., académica y Josefina Escobar M., académica colaboradora, Facultad de Psicología, UAH.

Ha sido el movimiento feminista el que ha levantado la necesidad de equiparar los derechos entre mujeres y hombres, y la corresponsabilidad en los cuidados y las tareas del hogar sigue siendo un gran pendiente. Sabemos a través de distintas fuentes que las mujeres pasamos significativamente más tiempo que los hombres realizando trabajo doméstico, así como también sabemos que el cuidado de otros (niños, ancianos y enfermos) también es una actividad prioritariamente a cargo de mujeres. Y si bien las mujeres llevamos ya varias décadas insertas en el mundo laboral y profesional, la distribución del trabajo doméstico sigue siendo muy inequitativa, incluso en los países con mayor igualdad en sus políticas de género. Nuestros estudios en parejas que están transitando a la parentalidad (1) nos muestran que independiente de la

edad y nivel socioeconómico, tanto ellas como ellos consideran que la mujer tiene un rol prioritario en la crianza y los cuidados del bebé, quedando el hombre situado en un rol de “ayudante”. Lo mismo ocurre con las tareas domésticas, donde son ellas quienes asumen la mayor carga, incluso durante el embarazo. Es así como pareciera que no ha habido muchos avances en materias de corresponsabilidad desde la incorporación de la mujer a la fuerza laboral, más bien en la mayoría de los arreglos familiares se ha naturalizado la doble jornada femenina.

Las consecuencias de la doble jornada son conocidas. En salud mental, por ejemplo, hay distintos estudios que relacionan esta sobrecarga con síntomas depresivos y estrés. Cuando se ha naturalizado que la mujer se lleve la mayor carga aumenta el riesgo de burnout parental. Este se

reconoce por el agotamiento excesivo, el distanciamiento emocional con sus hijos, la sensación de funcionar en piloto automático, la incapacidad para disfrutar de la crianza (cuando antes lo hacía), junto con la sensación de vergüenza y culpa por la madre en la que se ha convertido. Madres agotadas, padres presionados a ejercer de proveedores y niños que asisten a escuelas que privilegian el rendimiento académico. En este contexto familiar hoy crecen y se desarrollan las nuevas generaciones, existiendo poco espacio para el encuentro, el diálogo, el ocio y la exploración. Y es en este escenario en el que nos pilla la cuarentena.

La cuarentena, entendida como el confinamiento en el hogar, ha sido una medida altamente recomendada por organismos sanitarios y en algunos casos decretada por las autoridades sanitarias en distintas comunas en nuestro país y en el resto del mundo, cuyo objetivo es disminuir las posibilidades de contagio del COVID-19 entre la población. **La condición en la que cada persona viva la cuarentena dependerá de una serie de factores como la etapa vital, las condiciones de salud, las configuraciones de hogar y arreglos familiares, la situación laboral y económica, entre otras. Sin duda que la cuarentena altera las condiciones de la vida cotidiana, ya que el distanciamiento social implica inevitablemente la restricción a nuestras redes de apoyo. Es en este escenario de sobrevivencia donde la tan predicada y buscada corresponsabilidad tiene la posibilidad real de llevarse a la acción.**

Para la mayoría de las familias con hijos pequeños o en edad escolar, la cuarentena ha implicado una sobrecarga en el trabajo de madres y padres, ya que dejaron de contar con apoyo en los cuidados y educación de los niños y en las tareas domésticas, además de tener que continuar cumpliendo con sus responsabilidades laborales. Si muchas mujeres ya se encontraban sobrecargadas, en este escenario el burnout está a la vuelta de la esquina. Se hace entonces urgente que se rompa la idea de mujer devota, a costa de su salud mental y la de toda su familia. Se vuelve fundamental, que los padres, quienes por primera vez están todo el día y todos los días en casa, sean capaces de ver qué hace falta para que la familia siga funcionando. Y ya no desde su rol de “ayudante”, sino que en el rol que siempre debieron cumplir, el rol de com-

pañeros donde exista una distribución equitativa de responsabilidades y la carga física y mental deje de ser propiedad exclusiva de ellas.

Dicen que toda crisis puede volverse una oportunidad, y en la vida de las familias con hijos esto dependerá de cómo se viva y se signifique esta cuarentena. Más, allá del sentido común, la evidencia directa con la que contamos a través de nuestro estudio de coparentalidad es que las parejas que han tenido a su primer bebé dentro del último año refieren que la cuarentena ha posibilitado una extensión del postnatal en el caso de las mujeres, así como un “postnatal obligatorio” en el caso de los hombres, lo que ha implicado que se involucren más en los cuidados de sus bebés y en la vida familiar. Todo esto es valorado de forma positiva tanto por ellas como por ellos: “La cuarentena nos ha permitido hacer nido, estar más tiempo con nuestro hijo y conocernos como padres”.

Sin duda que para muchas familias el desafío que ha implicado la pandemia y la cuarentena le ha puesto al límite de sus recursos mentales y materiales, así como - probablemente- para todas las familias ha resultado en una reorganización en los roles, las prioridades, la economía y los afectos.



Referencias

- (1) Pérez, F. (2019–2021). Proyecto Fondecyt de Iniciación 11180820. Construcción de la coparentalidad en parejas de padres primerizos: integrando las representaciones e interacciones de sus protagonistas.



Relaciones sociales como antídoto a los efectos de la pandemia en el bienestar

Por

Marian Bilbao R., académica, Facultad de Psicología, UAH

y **Gonzalo Martínez-Zelaya**, académico, Universidad Viña del Mar.

Los eventos cotidianos afectan de manera sutil nuestro bienestar y los que generan alto estrés, lo alteran de manera importante, como esta pandemia. A diario estamos expuestos a noticias alarmantes, urgencias personales y familiares, y una constante sensación de incertidumbre. Y todo esto en el contexto de tener que mantenerse en casa, alejados del contacto social cotidiano al que estábamos acostumbrados, lo que puede generar sentimientos de desesperanza y desmoralización, aumentando los problemas de salud mental.

Los estudios muestran consistentemente que a pesar de las dificultades y situaciones de estrés como el actual, las personas tenemos gran cantidad de recursos para superar las dificultades, los que están en gran medida mediados por nuestros vínculos sociales(1). Con otras personas podemos generar momentos felices y disfrutar de las alegrías, enfrentar con humor los problemas, acompañándonos y apoyándonos en las dificultades. Es por esto que aunque estamos ante una situación extraordinaria en que el distanciamiento social es mandatorio, es necesario que nos encontremos con otras personas. Si bien no es posible que sea físicamente en la mayoría de los casos, con la tecnología (desde las llamadas por teléfono a las videoconferencias) esa distancia puede ser menor.

Consecuencias científicamente identificadas -pero menos conocidas o divulgadas- de vivir eventos como son el confinamiento y la falta de contacto social, pueden ser el crecimiento post-traumático (2) y el florecimiento (3) de las personas y comunidades (4). El crecimiento post-traumático ha sido definido como el cambio psicológico positivo experimentado subjetivamente por alguien que ha vivido un evento vital extremo. Los procesos asociados a la reflexión sobre nosotros mismos, la relación con los otros y los cambios en la espiritualidad, serían centrales para este crecimiento (5). Por su parte, el florecimiento puede ser comprendido como niveles óptimos de bienestar subjetivo que permiten disfrutar la vida personal y social plenamente. Sería el polo opuesto al de los trastornos de salud mental, asociado a tipos de afrontamiento exitosos ante las dificultades y eventos vitales negativos, que nos permiten transformarnos y salir fortalecidos. Estas posibilidades (crecimiento post-traumático y florecimiento) pueden desarrollarse no solo a nivel personal sino también grupal-comunitario, a través de al menos dos procesos positivos. El primero sería el reflexionar y tomar perspectiva y lo segundo sería la re-significación positiva de estos hechos vitales, lo que ocurre generalmente conversando



Referencias

- (1) Bilbao, M., Páez, D., da Costa, S., & Martínez-Zelaya, G. (2013). Cambio en creencias básicas y crecimiento post estrés: un estudio transversal sobre el fuerte impacto de los hechos positivos sobre el bienestar. *Terapia psicológica*, 31(1), 127-139. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100012>
- (2) Calhoun, L. G., y Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating Post-traumatic Growth: A Clinician's Guide*. Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- (3) Keyes, C., 2002. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 43 (2), pp. 207-222.
- (4) Villagrán, L., Reyes, C., Wlodarczyk, A., & Páez, D. (2014). Afrontamiento comunal, crecimiento postraumático colectivo y bienestar social en el contexto del terremoto del 27 de febrero de 2010 en Chile. *Terapia Psicológica*, 32 (3), 243-254.
- (5) García, Cova y Melipillán (2013), en Villagrán, Reyes, Wlodarczyk & Páez, 2014. Afrontamiento comunal, crecimiento postraumático colectivo y bienestar social en el contexto del terremoto del 27 de febrero de 2010 en Chile. *Terapia Psicológica*, 32 (3), 243-254.
- (6) Páez, D., Bilbao, M.A. y Javaloy, F. (2008). Del trauma a la felicidad. Hechos vitales y procesos socio cognitivos de crecimiento personal e interpersonal. En M-M. Casullo (Ed.) *Prácticas de Psicología Positiva* (pp. 139 – 202). Lugar Editorial.

con otras personas. Estos procesos nos ayudan a encontrar elementos positivos de estas experiencias, como el haber estrechado lazos afectivos con otras personas, encontrar que se desarrollaron habilidades que no conocía o nuevas habilidades, reconocer emociones positivas como la solidaridad y la gratitud, y poder disfrutar los momentos significativos que vivimos en este contexto.

Si bien las situaciones de vida durante esta pandemia en general pueden haber empeorado, sobretudo en contextos más precarios (de hacinamiento y falta de ingresos), y para grupos en situaciones de mayor vulnerabilidad (adultos mayores, personas migrantes, niños y niñas, entre otros), todas las personas necesitamos momentos que nos nutran, aún cuando estamos enfrentados a grandes dificultades. Así, es común que las personas afectadas por hechos de vida traumáticos señalen también que han vivenciado afectos como el amor, la esperanza y la alegría. Los pequeños o grandes momentos positivos que vivimos a diario impactan nuestro bienestar y con mayor fuerza en nuestra percepción de las relaciones sociales que tenemos fortaleciéndolas, aunque no disminuyan nuestra sensación de malestar (6).

Ahora que la pandemia nos ha obligado a recluirnos en nuestros espacios más íntimos, para que esto no sea perjudicial para nuestro bienestar subjetivo, existen algunas cosas que nos serviría recordar durante este tiempo de encierro: (i) poder darnos espacios personales para detenernos y reflexionar sobre lo que estamos viviendo, o simplemente para disfrutar de un tiempo personal; (ii) mantener o desarrollar nuevas formas agradables de relacionarnos con quienes nos acompañan en el encierro, para así mantener una convivencia positiva con ellos; (iii) buscar activamente encontrarse de manera afectiva con otras personas; (iv) recordar a las personas que pueden estar más aisladas y darles la posibilidad de conversar y pasarlo bien (una importante forma de cuidar a otros); (v) encontrar la forma de reunirse a la distancia con los que queremos y que no están con nosotros. En conclusión, las relaciones positivas con otras personas son fundamentales para una buena vida y, probablemente, nunca lo fueron más que hoy.



Impacto psicológico del aislamiento social

Por

Verónica Anguita M., *Comité de Ética*

y **Paula Dagnino R.,** *académica, Facultad de Psicología, UAH.*

Chile es un país que sufre catástrofes de todo tipo y con relativa frecuencia; terremotos, aluviones, erupción de volcanes, entre otros. Por ello, se debiera estar preparados para enfrentar momentos críticos. Y de hecho, la mayor parte de las veces se está buscando maneras de desafiar creativa y solidariamente lo que toca. No se quisiera destacar lo desalentador que puede resultar vivir permanentemente con el riesgo de una emergencia, por el contrario, la idea es mostrar la manera en la que las personas transforman una tragedia o calamidad en una oportunidad.

Chile es una sociedad esencialmente gregaria. Se valora altamente el contacto físico, las relaciones familiares estables, la cercanía con las amistades, entre otros. Esto es muy relevante, puesto que las medidas de cuidado ante las pandemias es inevitablemente la imposición de restricciones a las libertades individuales, lo que se traduce en cuarentenas y aislamientos sociales.

Desde octubre de 2019, el mundo ha podido ver cómo en Chile se han desarrollado múltiples protestas que reclaman mayor equidad en la distribución de los bienes y servicios. Esta situación ha sido extremadamente fuerte y prolongada y se estima que ha tenido un impacto que se ha podido evidenciar en los resultados del estudio que de manera sintética presentamos en este artículo.

Desde que la OMS declaró oficialmente como pandemia el COVID-19 (11 de Marzo del 2020), no cupo ninguna duda que había que planificar estrategias que ayudaran a “aplanar la curva” de contagios en el mundo entero. Uno de los mecanismos más efectivos de lo que dieron cuenta los países que nos llevaban la delantera, era la necesidad de establecer restricciones a las libertades individuales. En este caso, el toque de queda, la cuarentena y/o el aislamiento social.

En toda pandemia hay efectos psicológicos similares a nivel mundial, como ansiedad, depresión, miedo, irritabilidad, preocupación, etc. Resulta relevante evaluar el impacto psicológico de éstos, sobretodo de la cuarentena o aislamiento social para poder establecer procedimientos preventivos y de intervenciones específicas a la situación como intervenciones en crisis vía telemedicina (1).

Otros elementos que aparecen con fuerza, producto de la pandemia actual, es el temor a la crisis económica. Evidentemente que la cuarentena impide que las personas trabajen y por lo tanto tengan el dinero para seguir pagando sus compromisos. Los efectos de esta situación serán de largo plazo, el mundo completo está en un momento crítico de la economía. Por ello, Brooks et al. (2), refieren que se produce una grave angustia socioeconómica, que además, era, “un factor de riesgo para síntomas de trastornos psicológicos, enojo y ansiedad varios meses después de la cuarentena.”

Impacto del aislamiento social en la la salud mental en Chile

Se ha querido conocer los efectos del aislamiento y también la ausencia de apoyo psicológico en aquellos que se encontraban con ese espacio y bruscamente tuvieron que quedarse en sus casas con el riesgo inminente de contagio del virus COVID 19. Se indagó en la experiencia subjetiva de los efectos del aislamiento a nivel psicológico, la ausencia de apoyo psicológico y si se estaban utilizando algunas estrategias digitales para continuar las terapias.

Se hizo una encuesta de 27 preguntas que se distribuyó a través de las redes sociales. El cuestionario fue respondido por 3976 personas en 21 días de consulta. Un 79,5% de la muestra estuvo compuesta por mujeres. Mayoritariamente se trató de personas con formación universitaria o postgraduados (85%) y en relación con el aislamiento un 26% fue de 1 semana, un 54% de entre dos y tres y 20% de 4 en adelante.

En cuanto a las sensaciones que las personas dicen sentir en el momento presente, la preocupación es mencionada por un 66%, la ansiedad por un 60%, el miedo, la angustia y los problemas para dormir con un 41%. Básicamente no hay diferencias según edad, sexo, ocupación, tiempo de aislamiento.

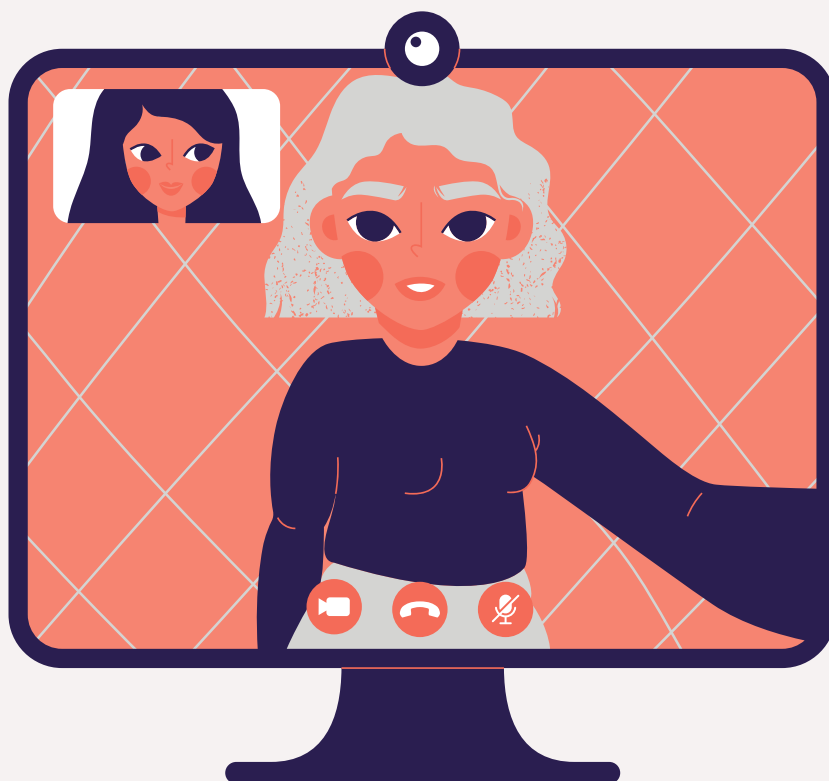


Al preguntar sobre las preocupaciones para cuando termine esta crisis sanitaria, un 55% manifiesta la inquietud por la salud en términos generales, un 53% se plantea el tema laboral, un 49% el tema financiero. Pensamos que este resultado puede estar vinculado a la reciente experiencia de estallido social.

En Chile, a la luz de los hechos ocurridos desde octubre del año 2019 sumados a los efectos de esta pandemia, se han perdido alrededor de 600.000 empleos, lo que incorporando la tasa de desempleo previo en el país corresponderá muy probablemente a una cifra de dos dígitos porcentuales. Desde el año 2009 que no se veía una tasa tan alta de desempleo (3). Este dato adquiere importancia especial en relación con este trabajo, puesto que no extraña el que un importante número de los encuestados manifestara su preocupación principal hacia el tema laboral y financiero. Esto pareciera haber redundado en un temor al efecto económico en todos los segmentos (socioeconómicos, etáreos y género).

Por otro lado, aquellos sujetos que se encontraban en procesos de ayuda psicológica y/o psiquiátrica podrían ser mas vulnerables a una exacerbación de sus síntomas, por lo que resulta interesante evaluar cómo impacta la interrupción de apoyo producto de esta pandemia en aquellos pacientes. Así también como se ha visto mundialmente, los psicoterapeutas han comenzado a utilizar diversos dispositivos para continuar con los procesos de ayuda, por lo que en Chile sería interesante poder identificarlos y evaluar el efecto en los afectados.

En el escenario de pérdida de apoyo psicológico, estudios muestran cómo hay factores previos que influyen en el impacto que tiene el aislamiento social. En especial sobre patologías previas. La pregunta es entonces si en Chile influye que sujetos que se encontraban en procesos de ayuda, repentinamente pierdan el apoyo terapéutico y de qué forma esto afecta su tolerancia y disposición a enfrentar la nueva realidad a que se es sometido.



Impacto psicológico del aislamiento social...

Aquí se evidenció la posibilidad que tienen muchos pacientes de continuar con sus procesos con ayuda de la virtualidad (47% utiliza Whatsapp, un 23% Zoom y un 22% Skype). A pesar de que los pacientes han tenido, el cambio a la virtualidad ha sido raro, pero ha resultado bien o excelente (87,3%). Todo esto hace concluir que las iniciativas de contención y de apoyo durante la cuarentena se ven como una posibilidad real.

La telepsiquiatría y telepsicología facilitan el acompañamiento que el especialista puede realizar a lo largo de toda la evolución del paciente, dada la facilidad de acceso que ofrece la comunicación digital. Sin embargo, presenta algunos problemas éticos que se deben cuidar. Un ejemplo de esto es lo relativo a la confidencialidad. Como se sabe, estos mecanismos digitales no son del todo seguros y a veces se han descrito filtraciones.

Otra muestra de problemas éticos es lo que tiene relación con el acceso. Los segmentos menos favorecidos económicamente no tienen o los dispositivos para conectarse o los planes suficientes para navegar y poder así utilizar las plataformas de las que se ha hablado con antelación. Pero, sin lugar a dudas, puede convertirse en un procedimiento de utilidad si se cuenta con la cobertura necesaria para financiarlo. Esto, de todas maneras, es mucho más barato que contar con consultas de atención clínica.

En el estudio apareció que más de un 54% de los encuestados cree que tal vez o definitivamente necesitarán de un apoyo psicológico después de que se acabe la situación de pandemia. Probablemente, un buen mecanismo sea el uso de las tecnologías que lo posibiliten haciendo más accesible la salud mental. Este asunto en Chile, como se sabe, está insuficientemente considerado y cubierto por la salud pública.



Referencias

- (1) Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- (2) 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(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- (3) <https://knoema.es/atlas/Chile/Tasa-de-desempleo> (Consultado el 25 de abril 2020)

Psicología

UAH

“Una sociedad, emocionalmente sana,
puede cambiar el mundo y el psicólogo
es agente de ese cambio.”

Una carrera
acreditada
por 6 años.

Entre las 10
mejores carreras de
psicología de Chile*

Formación profesional
en Ps. Social, Clínica,
Educativa y Laboral.

Bienvenidos a pensar. / Admisión



ACREDITADA
POR 4 AÑOS
EN LAS 5 ÁREAS
Hasta diciembre 2023.

Docencia de Pregrado
Vinculación con el Medio
Gestión Institucional
Docencia de Postgrado
Investigación

uah / Universidad
Alberto Hurtado

Infórmate sobre la acreditación en www.cnachile.cl

*RANKING AMÉRICA ECONOMÍA 2019