

ARCHIVO interactivo

COVID-19: ¿Y DESPUÉS?

Crisalyence

Consultoría en gestión psicosocial
de los acontecimientos traumáticos

ÍNDICE

Nº1 Pensar la crisis desde una lógica preventiva

Nº2 Acompañar los efectos de la crisis desde una lógica preventiva

Nº3 Facilitar la asimilación del acontecimiento Covid-19 desde una lógica preventiva

*Por Delphine PENNEWAERT y
Françoise LEGROS*

Mayo – Junio 2020



El desconfinamiento o el tiempo del reconocimiento



Los tiempos de las crisis-catástrofes desde el punto de vista de los gestores de la crisis (en el mejor de los casos) Delphine PENNEWAERT 2020

Los primeros momentos de la crisis COVID-19 sumieron a las autoridades gestoras en la obligación de encontrar soluciones rápidas, de reaccionar y de tomar las medidas para la mayor cantidad de personas, la población en su conjunto, sin muchas distinciones, según parámetros de gravedad y prioridad.

Esta postura, adaptada en la fase inmediata, puede ahora dar paso progresivamente a un proceso de trabajo en grupos objetivo que analiza y considera las necesidades psicosociales bajo un ángulo más individual y en una visión transdisciplinaria. Esto es cierto tanto para la población en general como en el mundo del trabajo.

Un desafío del post-confinamiento del mundo del trabajo es aquel de dejarle un lugar a la individualidad.

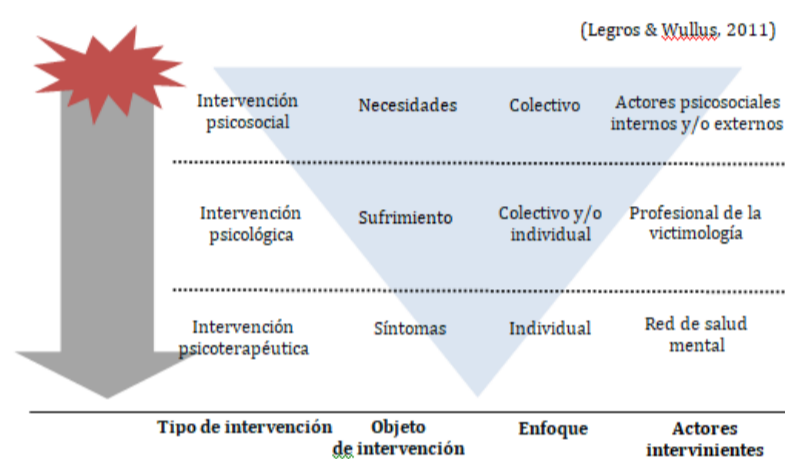
Los dirigentes han de ofrecer la misma flexibilidad a nivel institucional y de adaptación que aquella exigida al nivel de los trabajadores durante el confinamiento o en el trabajo para aquellos que se mantuvieron en sus funciones.

El tiempo de reconocimiento de los esfuerzos y del compromiso ha llegado. La serena búsqueda de actividades depende de ello.

Acompañar cada fase de la crisis COVID-19 con una postura de intervención adecuada

Por un lado, la circunscripción en el tiempo del acontecimiento de Covid-19 es equivoco: el momento en el cual el peligro fue percibido como real difiere de una persona a otra, todo como lo será, podemos anticiparlo, el momento que marcará que el peligro ha finalizado. Esta particularidad hace que el momento y el ritmo al atravesar las fases de las vivencias subjetivas de la crisis, las cuales son idénticas para todos (fase de impacto, fase de reacción, fase de asimilación), serán diferentes para cada uno. Esto genera una heterogeneidad de estados y de necesidades y su cohabitación al interior de la población. Por otro lado, a cada fase le corresponde una postura de intervención para optimizar la respuesta a las necesidades.

Por consiguiente, es necesario promover una cohabitación de diferentes posturas de intervención, aquello a través del tiempo y ajustado a los diferentes públicos destinatarios.



Durante la *fase de impacto*, una postura de intervención llamada **psicosocial** es lo recomendado. Ésta se caracteriza por una actitud de presencia activa, es decir, una cercanía interpersonal con la persona acompañada, en la simplicidad (en oposición a una posición de experto y a la noción de distancia terapéutica). Es esta presencia activa la que hace posible la guía de la persona acompañada. Es importante que sea el actor interviniente quien busque crear proactivamente el vínculo con esta persona, siempre preservando la autonomía de esta última. El actor interviniente presta una atención constante al equilibrio recursos-necesidades para avanzar paso a paso, con precaución. Considera los recursos internos y sociales presentes en la persona acompañada en paralelo a su sufrimiento, para reconectarla con sus recursos. Del lado de las necesidades, su atención se centra en:

- las necesidades primarias (tener un techo, beber, comer, descansar, sentirse seguro),
- la necesidad de información- variable según el rol de cada uno tenga en la crisis,
- la necesidad de reconocimiento (sentir que es reconocido por otro en su singularidad)
- la necesidad de pertenencia (sentirse conectado socialmente hablando y la necesidad de establecer rituales sociales – socavados por el confinamiento y las medidas de distanciamiento social),
- la necesidad de unión- socavada por definición dado la vivencia de rupturas propias a las crisis.

Durante la *fase de reacción*, una postura de intervención llamada **psicológica** es lo recomendado. Diferentes elementos relacionados con los individuos o los grupos de individuos pueden ser acompañados por el actor interviniente:

- las emociones y los sentimientos: éstos pueden estar presentes desde la fase anterior, o pueden aparecer al momento en el cual el peligro ha finalizado, lo que marca la transición entre las dos primeras fases. Las emociones reflejan nuestro estado interior (tristeza, enojo, miedo, alegría, etc.) y nuestras necesidades. Nuestros sentimientos pueden ser contradictorios (orgullo, vergüenza, frustración, culpa, etc.).
- los duelos, en el sentido de aquello que ha cambiado, se ha perdido o se ha quebrado. Éstos son proporcionales al grado de apego y al impacto de las rupturas que ocasionan. Las reacciones que generan se manifiestan desde que se asume la pérdida.
- agotamiento en relación a la actividad física y psíquica muy movilizadora en algunos durante la fase aguda de la crisis.
- el estrés acumulativo, el cual está relacionado a la duración y no con la intensidad. El riesgo es la aparición de estrés crónico, con el consiguiente malestar físico y fisiológico.
- los duelos traumáticos. Éstos pueden ocurrir luego de pérdidas privadas o profesionales o de circunstancias de decesos particularmente chocantes, asociados a una ausencia de un ritual social, tales como las medidas de restricción social puestas en práctica durante el confinamiento.

Durante la *fase de asimilación*, propia de la “toma de sentido” del acontecimiento por parte del individuo, la postura de intervención llamada **psicoterapéutica** permitirá hacerse cargo de los síntomas que darían cuenta de un bloqueo en el proceso de apropiación del acontecimiento.



COVID-19: ¿Y DESPUÉS? ACOMPAÑAR LOS EFECTOS DE LA CRISIS DESDE UNA LÓGICA PREVENTIVA

Acompañar el desconfinamiento desde un enfoque psicosocial preventivo

El desafío general del desconfinamiento es el mismo que aquel del confinamiento, es decir que deberá ser social, reflexionado y matizado.

En la fase en la cual estamos, es decir un comienzo tímido en una fase de reacción¹, las desigualdades serán más visibles en las vivencias y los impactos, tanto como estaban presentes previamente al acontecimiento del COVID-19, salvo que en silencio.

Podemos temer un efecto acumulativo en aquellos que hayan vivido un conjunto de perjuicios en diferentes esferas de sus vidas (sueldo, trabajo y condiciones de trabajo, contactos sociales, salud, etc.). Por ello, más que nunca, es fundamental respetar un principio de justicia social. Es decir, observar cómo las medidas y las condiciones de aplicación (incluidos los medios) tienden a contribuir a la igualdad de derechos y permiten el fortalecimiento de la solidaridad colectiva entre las personas.

¹ Ver N°1 del archivo "COVID19 ¿Y después?"

¿QUÉ HACE QUE ESTO SEA IMPORTANTE PARA MITIGAR EL RIESGO DE IMPACTOS PSICOSOCIALES A MEDIANO Y LARGO PLAZO?

Más allá de una visión moral o política, el fortalecimiento de los recursos comunitarios tiene un impacto en la salud y en el bienestar. Medidas fuertes y visibles tendrán un poderoso efecto a nivel simbólico y efectivo sobre la población.

Cabe señalar que la noción de "comunitario" se comprende aquí como aquello que hace de contexto económico, político, social y cultural, en el cual viven las personas y que se constituye como determinantes mayores de sus estados de salud y de bienestar.

La acción comunitaria se centra más en la prevención que en la reacción, una vez que lo malo ya está presente. La idea es de considerar a la persona desde una visión global, en tanto un "todo" con sus necesidades, en lugar de dividirla en diferentes problemáticas. La respuesta a las necesidades está enraizada en la comunidad local desde una pertenencia en una lógica de trabajo participativo en la cual la igualdad es central. No existe una jerarquía, a menudo presente en nuestros sistemas sanitarios lineales, entre las personas que reciben ayuda y aquellos que la proveen, ni tampoco a fortiori entre los actores intervinientes, sino más bien diferencias de posiciones vinculadas a roles y competencias. Las dificultades con las cuales se encuentran las personas son analizadas de manera global y estructural.

Este enfoque nos parece que corresponde particularmente a los desafíos que enfrentamos debido al aspecto multidimensional de los impactos de la crisis y de las necesidades: socioeconómicas, de la salud física y psíquica, en el trabajo, en la educación, en la evolución profesional, cultural. Es una fuente de resiliencia colectiva en tanto agente de movilización y desarrollo social.

El enfoque comunitario busca a intervenir directamente sobre los determinantes sociales, económicos, políticos y culturales para dar una respuesta integral a las necesidades de las personas. Un principio de igualdad de derechos que permite un tratamiento similar para todos los ciudadanos, pero además de igualdad sobre el fondo de las relaciones de cuidado y de ayuda.

Un principio de equidad que permite tomar en cuenta las situaciones individuales para tomar medidas justas y que consideren las realidades vividas más allá de los principios general pensadas para la mayoría.

La psicología de la crisis y la experiencia de catástrofes anteriores nos enseñan que la respuesta a las necesidades psicosociales a través de la comunidad de pertenencia disminuye el riesgo de crisis personal posterior al acontecimiento. De manera general, las personas afectadas se reponen mayoritariamente bien si y solamente si sus necesidades son reconocidas y si los grupos más vulnerables y con menores recursos benefician de una atención y de medidas de apoyo reforzadas.

Desconfinando la experiencia de cuarentena y de aislamiento para perpetuar lo positivo

El confinamiento habrá puesto a cada individuo y a cada sistema frente a la necesidad de adaptarse. Para aquellos que continuaron su actividad laboral en el modo de teletrabajo, las esferas familiares y profesionales se les han yuxtapuesto. Para todos, las relaciones sociales se han virtualizado. El confinamiento barajó las cartas que conformaban nuestro propio juego al momento de comenzar el confinamiento, el cual definía el estado de equilibrio, o de desequilibrio, entre nuestras necesidades y nuestros recursos para darles respuesta. Y dependiendo del nuevo juego como resultado de lo anterior, nuestra vivencia relacionada a la experiencia de confinamiento habrá sido crítica, neutra o saludable.

Es una buena apuesta pensar que el sentimiento con el cual cada uno comienza el desconfinamiento es de carácter opuesto a aquel de la experiencia vivida en el confinamiento. De hecho, el confinamiento habrá durado lo suficiente para que se hayan arraigado nuevos puntos de referencia definiendo una nueva "normalidad" del cotidiano, un nuevo equilibrio. Entre más arraigados estén estos puntos de referencia, más el desconfinamiento constituirá un nuevo cambio para el individuo y lo pondrá frente a la necesidad de tener que adaptarse una vez más. Cuanto más se hayan experimentado estos puntos de referencia de manera saludable, más el desconfinamiento generará una vivencia de pérdida y de aprehensión. Por el contrario, cuando la vivencia del confinamiento

haya sido negativa, el desconfinamiento traerá perspectivas de alivio y de satisfacción. La transición del confinamiento al desconfinamiento plantea el reto de evitar las vivencias de nuevas rupturas, y por lo tanto aquella de la crisis, generando la sensación de una continuidad relativa. Equiparar el desconfinamiento con un retorno a la vida de antes, como si esa vida hubiese sido "pausada" por el confinamiento, sería un error que equivaldría a negar lo vivido durante el confinamiento en la individualidad de cada uno y del colectivo de los sistemas. El desconfinamiento marca el comienzo de una etapa diferente de aquella vigente en el momento de comenzar el confinamiento, por una multitud de vivencias, de reflexiones y de conclusiones individuales y colectivas.

Adoptar una postura prospectiva, una postura que tenga en cuenta los balances basados en la realidad de lo vivido, es sin lugar a duda lo más indicado durante esta transición, para evitar los escollos de la negación y del drama que están en juego. Esta postura implica pasar por el proceso de poner en palabras o de la expresión, a través del arte.

El poner en palabras aumenta la visibilidad y la legibilidad de la experiencia vivida, para sí-mismo y para los otros, la expresión de las dificultades encontradas, la puesta en evidencia del carácter complejo de las experiencias relatadas y de los recursos movilizados, y la aparición de cuestionamientos relativos a los valores².

² F. Cros, L. Lafortune, M. Morisse (2009). *Les Écritures en Situations Professionnelles [Las Escrituras en Situaciones Profesionales]*. PUQ



COVID-19: ¿Y DESPUÉS? ACOMPAÑAR LOS EFECTOS DE LA CRISIS DESDE UNA LÓGICA PREVENTIVA

Ponerle palabras a las cosas ayuda a conceptualizar y a tener el sentimiento de ser parte de la situación. Expresarse es una forma de existir y de ser reconocido si aquello que se dice es escuchado. Esta expresión puede hacerse de formas menos “verbales”, igualmente artísticas como obra humana que despierta emociones y toca los sentidos.

En este respecto, el apoyo al sector cultural en su existencia encuentra aquí su sentido, más allá del rescate de puestos de trabajo, en una verdadera función psicosocial individual y/o colectiva.

A un nivel individual, a través del arte, los adultos y los educadores que rodean a los jóvenes y los niños pueden desempeñar un papel como facilitadores de la expresión de sentimientos y de vivencias a través de medios de expresión indirectos o no verbales.

Aunque se debe tener en cuenta que, mientras que el riesgo de contagio siga presente, los comportamientos y los mecanismos de defensa asociados a la duda y al temor de un peligro real pueden persistir, la etapa de desconfinamiento es propicia para transformarla en un tiempo

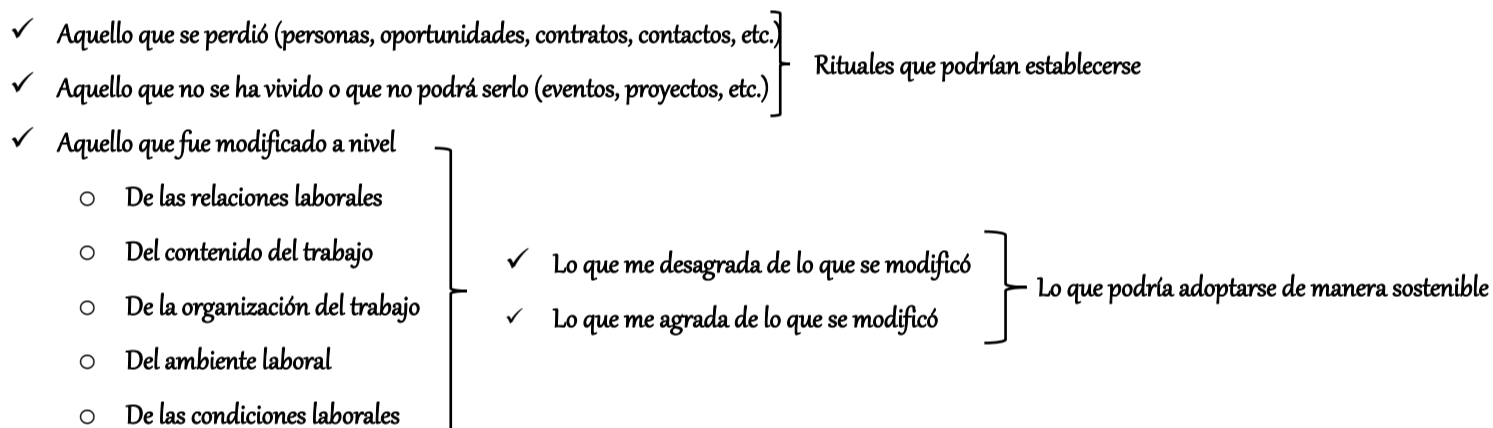
de transición. Esto puede realizarse haciendo el balance de las experiencias vividas dentro de cada sistema: individuos, parejas, familias, equipos de trabajo, organizaciones y empresas.

Para poner en palabras y lograr que las vivencias diferenciadas y las vivencias colectivas existan para sí-mismo y para los otros a nivel de los duelos y de las pérdidas, por un lado, y de los (re)descubrimientos positivos por otro lado. Para establecer rituales que contribuyan a apaciguar las primeras vivencias y tomar decisiones que darán una oportunidad a las segundas de convertirse en perennes.

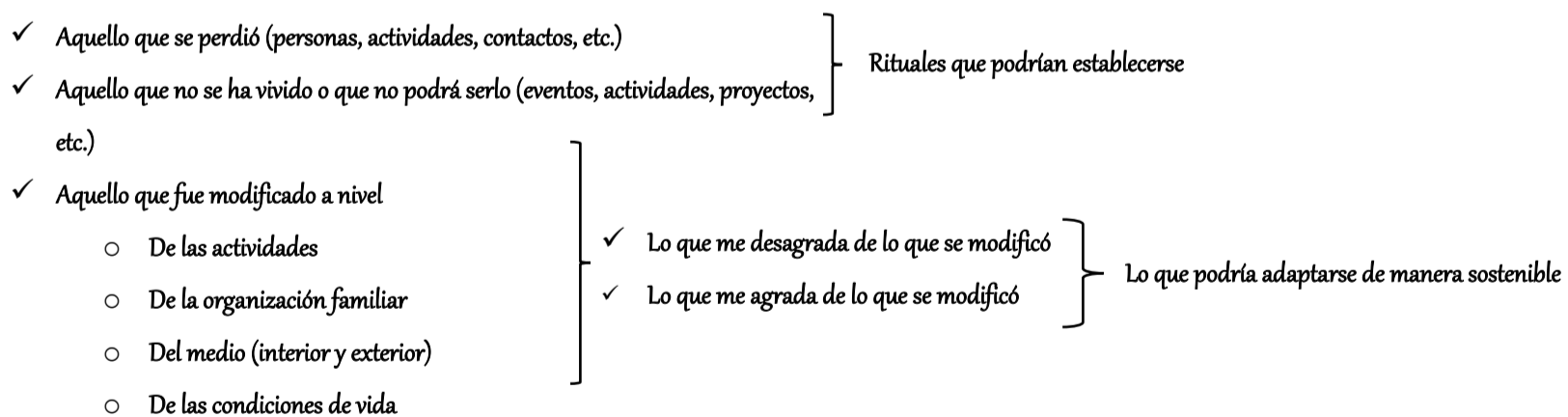
La celebración en el reconocimiento de los esfuerzos, de las aportaciones y del intercambio de aprendizajes puede realizarse a continuación de ese trabajo de toma de consciencia, de duelo de aquello que se ha perdido. Poner en acción las cosas y celebrarlas crea un ritual y restablece la conexión allí donde hubo una ausencia.

Dos herramientas-procesos para ayudarlos con un tiempo de pausa

Hacer el balance del confinamiento en el trabajo



Hacer el balance del confinamiento en la casa



*Psicóloga laboral
Psicóloga de crisis*

Delphine PENNEWAERT

Informarse
Contactarnos

www.crisalyence.com
info@crisalyence.com
+32(0)10391634



*Psicóloga laboral
Psicóloga de crisis
Fundadora de
Crisalyence*



Françoise LEGROS

Traducción: Camila Cravallo Perlo