



Conflictos psicosociales post Covid 19

Post Covid 19 psychosocial conflicts

Conflitos psicossociais pós Covid 19

Roberto Jacinto Campos-Vera ^I
robertocamposvera@yahoo.com
<https://orcid.org/0000-0002-3553-6986>

Jannina Alexandra Montalván-Espinoza ^{II}
jannina.montalvanes@ug.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-5655-5273>

Pedro Alexander Avilés-Almeida ^{III}
pedro.avilesal@ug.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-5207-2645>

Correspondencia: robertocamposvera@yahoo.com

Ciencias económicas y administrativas
Artículo de investigación

***Recibido:** 05 de julio de 2020 ***Aceptado:** 20 de agosto 2020 *** Publicado:** 01 de septiembre de 2020

- I. Magíster en Docencia Superior, Diploma Superior en Gestión y Evaluación de Proyectos, Ingeniero Agropecuario Especialidad: Pecuaria, Ecuador.
- II. Magíster en Tributación y Finanzas, Diploma Superior en Tributación, Contadora Publica Autorizada, Universidad Estatal de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.
- III. Magíster en Educación Superior, Especialista en Proyectos de Desarrollo Educativos y Sociales, Ingeniero Comercial, Técnico Superior en Administración de Empresas, Técnico Superior en Administración de Empresas, Universidad Estatal de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.

Resumen

No ha sido fácil que al menos la mitad de la población mundial esta confinada a asilamientos dentro de sus hogares, que las actividades escolares, sociales y de trabajo en varios sectores estén suspendidas y más aún que estos confinamientos se den en entornos que muchas veces son hostiles entre familias. Las consecuencias psicológicas pueden ser preocupantes si no son bien llevaderas, ansiedad, depresión, miedo, son solo algunas de las consecuencias que se pueden generar si no se toma con calma el aislamiento. La metodología de la investigación es de tipo revisión bibliográfica. Las conclusiones más importantes es que se puede generar un estrés post traumático por miedo a nuevos confinamientos y nuevas enfermedades, lo que hace que volver a la normalidad relativa sea complicada, la sociedad no va a ser igual, las relaciones económicas tampoco y esto debido a los mayores controles que se van a dar para evitar pandemias como estas.

Palabras Claves: confinamiento; ansiedad; estrés; consecuencias; covid.

Abstract

It has not been easy that at least half of the world's population is confined to isolation within their homes, that school, social and work activities in various sectors are suspended and even more so that these confinements occur in environments that are often hostile between families. The psychological consequences can be worrisome if they are not well bearable, anxiety, depression, fear, are just some of the consequences that can be generated if isolation is not taken in stride. The research methodology is of a bibliographic review type. The most important conclusions is that post-traumatic stress can be generated due to fear of new confinements and new diseases, which makes returning to relative normality complicated, society will not be the same, economic relations either and this due to the greater controls that are going to be given to avoid pandemics like these.

Keywords: lockdown; anxiety; stress; consequences; covid.

Resumo

Não tem sido fácil que pelo menos metade da população mundial esteja confinada ao isolamento dentro de suas casas, que as atividades escolares, sociais e de trabalho em diversos setores sejam suspensas e ainda mais que esses confinamentos ocorram em ambientes que muitas vezes são hostil entre famílias. As consequências psicológicas podem ser preocupantes se não forem bem suportáveis, ansiedade, depressão, medo, são apenas algumas das consequências que podem ser

geradas se o isolamento não for levado com calma. A metodologia da pesquisa é do tipo revisão bibliográfica. As conclusões mais importantes são que o estresse pós-traumático pode ser gerado pelo medo de novos confinamentos e novas doenças, o que torna complicado o retorno à relativa normalidade, a sociedade não será a mesma, as relações econômicas também e isso devido a os maiores controles que serão dados para evitar pandemias como essas.

Palavras-chave: confinamento; ansiedade; estresse; consequências; covid.

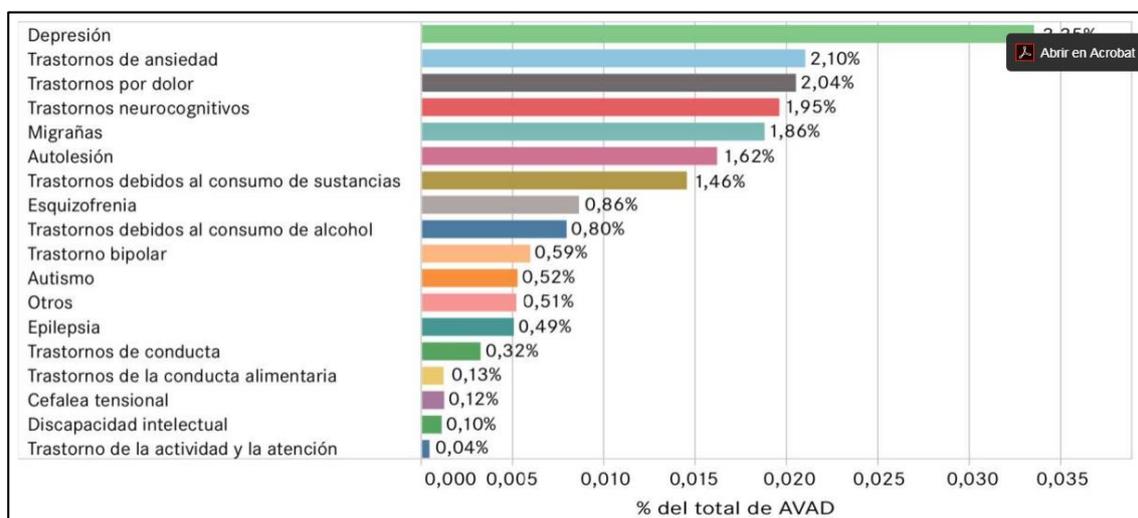
Introducción

En esta pandemia, donde lo global y lo local interactúan con un dinamismo inusual, donde el espacio público es controlado y el espacio privado saturado, las dinámicas interactivas entre lo individual y lo colectivo se superponen. Las rutas conocidas, los puntos de referencia y los destinos planteados se alteran, generando un impacto determinante en la rutina diaria y en los proyectos de vida. A pesar de ser un problema global, la mayoría de respuestas se ha asentado en una dimensión meramente nacional. Por otro lado, en muchas sociedades se han buscado respuestas particulares e individuales antes que la implementación de políticas públicas transversales para todos. El impacto de esta pandemia pone en riesgo la vida y la salud de millones de personas y altera el funcionamiento habitual y estructural de las sociedades. Pero, también es preciso identificar dentro de los impactos a la gran variedad de posibilidades en las reacciones de la población, que van desde los recursos y agencias mostradas en las respuestas creativas que ilustran una adecuada salud mental, a pesar de estar expuestas a situaciones de adversidad generalizada, hasta las reacciones normales de estrés psicológico derivado de la emergencia inmediata. Sin embargo, advertimos que el COVID-19 genera un impacto en la salud mental y el bienestar psicosocial de la población, no solo de modo inmediato, sino que sus consecuencias van a continuar aun después de superada la etapa de emergencia y cuarentena (Velazquez & Rivera-Holguín, 2020).

La psicología social estudia la interacción entre los fenómenos sociales y los procesos psicológicos. Esto es, cómo nuestros pensamientos, sentimientos y conductas, se ven afectados por hechos sociales, que están más allá de la psicología individual y que tienen su dinámica propia. A su vez, nuestra disciplina estudia cómo los procesos psicológicos pueden influir sobre los fenómenos sociales. No hay duda de que quizás pocos hechos sociales hayan tenido tanto impacto sobre la psicología humana como la pandemia del COVID-19, sobre todo por la cantidad de personas a las que afecta, así como por las esferas de nuestra vida en las que influye (Moya, y otros, 2020).

Aparte de los problemas de salud que ocasiona, y de los miedos que esto suscita, las relaciones interpersonales han cambiado drásticamente; estar junto a las personas queridas, especialmente en situaciones dolorosas, se ha vuelto más difícil, incluso imposible en algunos casos; una gran incertidumbre se cierne sobre nuestras expectativas acerca del futuro laboral, relacional, o familiar que nos espera; nuestras percepciones y comportamientos sobre los demás, sobre otros grupos y sobre el mundo en general, posiblemente cambien; la salud psicológica de muchas personas se está viendo seriamente afectada y los efectos es muy probable que sean duraderos; lo que sentimos sobre las personas que nos rodean y a las que queremos, pero también sobre extraños, no hay duda de que se verá afectado por esta pandemia (Moya, y otros, 2020).

Imagen 1. Salud mental antes de la pandemia



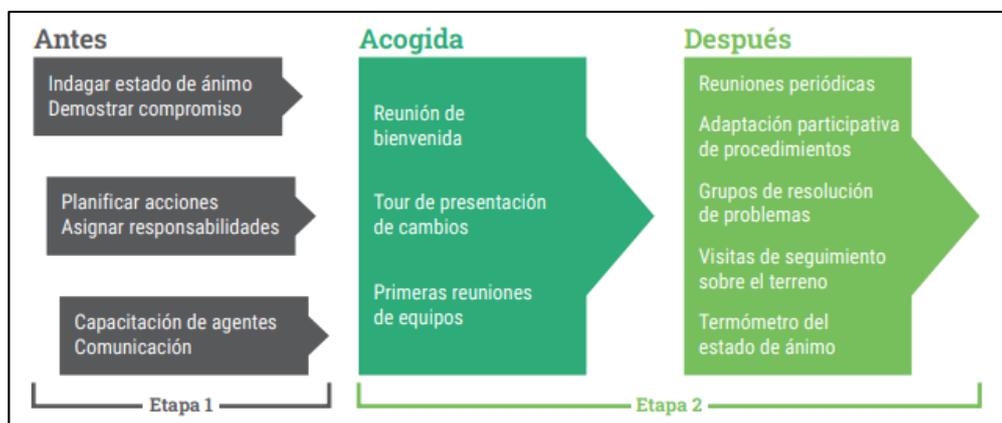
Fuente: (HUARCAYA, 2020).

De por sí las personas que están aislamiento social, con movilidad restringida y pobre contacto con los demás son vulnerables a presentar complicaciones psiquiátricas que van desde síntomas aislados hasta el desarrollo de un trastorno mental como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático (TEPT). Ya en el contexto de una pandemia es importante tener en consideración la pérdida de funcionamiento que puede acompañar a la enfermedad adquirida, y esto a su vez representarse en desmoralización y desamparo, llegando a configurar un estado de duelo. Por otra parte, las personas sometidas al estrés del brote pueden presentar angustia marcada y un deterioro significativo en el funcionamiento social u ocupacional, configurando trastornos de la adaptación y en caso de persistir con ánimo triste se puede presentar un trastorno depresivo mayor (TDM). También la proximidad a eventos que amenazan la vida y la supervivencia como lo es la enfermedad propiamente, puede precipitar

el desarrollo del TEPT. Tanto, que se ha postulado que el efecto combinado de la pérdida y la amenaza pueden explicar la concurrencia frecuente de TEPT y depresión (Ramírez-Ortiz, Castro-Quintero, Lerma-Córdoba, Yela-Ceballos, & Escobar-Córdoba, 2020).

En cuanto a los trabajadores de salud, un estudio reportó síntomas más graves de estrés postraumático en comparación que la población general. Además exhibieron mayor conductas de aislamiento debido a que estuvieron preocupados por infectar a los demás, informaron mayor pérdida de ingresos y fueron más afectados psicológicamente: mayor enojo, molestia, frustración, culpa, impotencia, aislamientos, soledad, nerviosismo, tristeza, preocupación, y más descontentos. Sin embargo, otro estudio sugirió que el estado del trabajador de salud no estaba asociado con cambios psicológicos (Medina & Jaramillo-Valverde, 2020).

Imagen 2. Retorno saludable al trabajo tras la COVID-19



Fuente: (de Andalucía, 2020).

La pandemia está revirtiendo el orden de las prioridades en muchas cosas, y si previamente a su llegada el apoyo emocional al empleado hay que reconocer que no estaba entre ellas, ahora se revela como un instrumento indispensable para acompañar la gestión del cambio. Hay que volver al trabajo habiendo perdido a seres queridos, habiendo sufrido la enfermedad o con temor por tener que exponerse a ella dejando atrás el confinamiento. Junto a los protocolos de prevención, la agenda para el regreso ya le ha hecho un espacio a la atención psicológica. En relación con los nuevos conflictos que van a aparecer, creo que debemos ser conscientes de las diversas combinaciones que vamos a encontrarnos en las empresas a la hora de gestionar a las personas de nuestro equipo frente a esta nueva realidad, pues no cabe duda de que cada uno reaccionará con actuaciones diferentes frente al COVID19 (Rau, 2020).

Metodología

La metodología de la investigación es de tipo revisión bibliográfica para ello se ha apoyado en medios electrónicos alojados en páginas web, en donde se han encontrado artículos científicos, libros, entre otros, que han abordado el tema de los efectos y consecuencia del Covid 19 sobre la salud mental de las personas.

Resultados

Matriz de reacciones frente al Covid 19

		Gestión de la Situación COVID19	
		NO Resiliente con COVID	Resiliente con COVID
Cumplimiento Normas	Formal / Cumplidor	Formal Personal	Formal Pro-Social
	Informal / Laxo	Imprudente Inconsciente	Imprudente Consciente

Fuente: (Rau, 2020).

Así, usaremos un eje respecto a cómo la persona gestiona el impacto y las consecuencias de la enfermedad del COVID19, diferenciando entre las personas con menor capacidad de resiliencia frente a la enfermedad y su contagio, de aquellas que habrán conseguido una gestión más resiliente.

Por otro lado, habrá otro eje que medirá el comportamiento que las personas tienen frente al cumplimiento de normas o procedimientos; de hecho, ya estamos viendo cada día comportamientos diferentes frente al confinamiento o frente a las fases de desescalada. Con esta doble escala podríamos encontrar 4 diferentes comportamientos:

- **El formal personal:** aquella persona que con todas las reticencias sobre el impacto de la enfermedad tanto en su persona como sobre todo en su entorno, cumple a rajatabla todas las normas al extremo y procura que los que le rodean también sean igual de exigentes que ella. Es posible que esta persona haya estado frente a lo que Richard Normann definiría como un “momento de la verdad” o que se haya sentido vulnerable en algún momento de su vida.
- **El formal pro-social:** aquella persona que aun siendo capaz de gestionar esta nueva situación, consciente de los riesgos, pero sin aversión frente a ellos, actúa de manera

formal en el cumplimiento de las normas en pro de un beneficio común. Esta persona es capaz de gestionar los riesgos que la enfermedad provoca y de cumplir, por responsabilidad, los procedimientos establecidos.

- **El imprudente inconsciente:** aquella persona que aun viviendo la situación con cierto grado de preocupación respecto al impacto en su propia salud y la de sus familiares, no es capaz de seguir de manera constante las normas y procedimientos establecidos. Conocerá los riesgos y le preocuparan, pero no estará dispuesta a cambiar sus hábitos para adaptarse a los nuevos procedimientos.
- **El imprudente consciente:** aquella persona que, aunque pueda percibir el riesgo, no está dispuesto a seguir con las normas y procedimientos establecidos, dándole igual las consecuencias de su comportamiento (Rau, 2020).

Imaginen una combinación en el mismo equipo de personas situadas en el cuadrante de “formal personal” con otras personas situadas en el cuadrante de “imprudente consciente o inconsciente”. El conflicto estará servido y en todas nuestras organizaciones la no gestión de estos incidentes puede acabar en un problema psicosocial importante (Rau, 2020).

La bibliografía también señala cambios conductuales significativos incluso meses después del periodo de cuarentena, como el mantenimiento de la hiperalerta, del lavado de manos excesivo o la evitación de multitudes. Cabe pensar que hay grupos que sufrirán en mayor medida el confinamiento; aquellos con patología mental previa, las embarazadas, los niños, las personas de edad avanzada y los sanitarios. Según un artículo en la revista El Confidencial, la Universidad Complutense de Madrid está realizando un estudio a unas 2.000 personas para estudiar las consecuencias psicológicas del confinamiento. Los datos obtenidos hasta ahora señalan que un elevado porcentaje de personas sufre ansiedad, y en menor medida, problemas para dormir o síntomas depresivos (Cahill, 2020).

Durante esta pandemia estamos viviendo situaciones de extrema dureza. En todo este proceso es fundamental no ignorar la importancia de los procesos colectivos en la resignificación que supone la superación de experiencias adversas o traumáticas. En el estudio de Daniel Aldrich (2012) sobre la recuperación después de un trauma, señalan que la participación civil es un elemento clave en la recuperación. La participación ciudadana permite empoderar a la población y tener una mejor respuesta a la situación traumática. Existen muchas formas de diálogo social y encuentro comunitario que permiten la elaboración de estas situaciones (espacios de encuentro, debates, libros, películas...), ayudando a la generación de narrativas colectivas de resiliencia y altruismo (Cahill, 2020).

La restauración social tras el COVID-19 solo puede surgir de un proceso de crecimiento comunitario. Para sanarnos necesitamos una mutación social, un cuestionamiento de nuestras bases de convivencia, donde la cooperación y la solidaridad pasen a convertirse en algo estructural y no anecdótico (Cahill, 2020).

La crisis de la Covid-19 ha situado el sistema sanitario en el límite de sus capacidades, cuando no lo ha excedido, pero en la etapa de desconfinamiento y control de la epidemia tendrá que afrontar nuevos retos. Entre ellos, las consecuencias psicológicas en la población derivadas de semanas de reclusión y de situaciones trágicas (López tovar, 2020).

En la ciudad china de Wuhan, epicentro del coronavirus, un 53% de la población ha recibido atención psicológica y un 5% ha sufrido algún trastorno mental de cierta gravedad. Estos datos guían a los expertos para pronosticar el próximo escenario. Que nadie se alarme. La mayor parte son cuadros leves que se solucionan mediante consultas puntuales o a través de respuestas adaptativas (López tovar, 2020).

“La gran mayoría de los problemas se solucionará con respuestas adaptativas o mediante consultas puntuales. Podemos tener algún momento de inquietud, de estar hartos, de ansiedad o de rabia, pero serán cosas pasajeras. Para la gran mayoría de la población, los factores de resiliencia serán predominantes”, según el especialista. Las personas más vulnerables, a las que debe apuntar el plan de la nueva normalidad desde el punto de vista psicológico, son las personas mayores, los colectivos sanitarios que han vivido desde la primera línea la devastación de la pandemia, y las personas con patologías previas. Personas que no han podido compatibilizar el trabajo o la soledad con el ejercicio físico o actividades recreativas, que son factores de protección (López tovar, 2020).

Por otra parte, se detecta un repunte en las adicciones y las conductas adictivas en el marco del confinamiento. “Especialmente en el consumo de alcohol y en adicciones comportamentales como el juego patológico, ligado a tenerlo todo al alcance a través de internet,” precisa el especialista (López tovar, 2020).

Conclusiones

Las consecuencias psicológicas derivadas de la pandemia del Covid 19, son variadas. El confinamiento ha generado incertidumbre, depresión, ansiedad, entre otros. Luego de la pandemia se pueden generar casos de estrés post traumático tanto para los asilados como para los que se infectaron con el Covid y pudieron recuperarse, ya que los últimos van a entrar en

un proceso de nerviosismo de aquí al futuro y extremar sus medidas de seguridad ante cualquier otro evento parecido, pudiendo desencadenar en trastornos que deben ser tratados de inmediato. La bibliografía consultada, afirma que aquellas personas que hayan padecido de cualquier trastorno mental antes de la pandemia, podrían volver a padecerlas. El retorno a la normalidad aunque parezca fácil de decir, se cree que no lo va a hacer, los cuidados extremos en los sitios de trabajos, escuelas, pueden acrecentar los miedos y ansiedades en la población, para lo cual se deben tener las estrategias definidas para resolverlo.

Sin embargo la pandemia todavía no ha terminado, hay países que han querido retornar a la normalidad en algunos sectores y se han encontrado con rebrotes importantes de Covid 19 como es el caso de Estados Unidos, España, incluso en la misma china y otros países, así que adelantarse a estrategias de psicosociales post Covid 19 parece ser aventurado.

Referencias

1. Cahill, C. R. (2020). Cinco retos psicológicos de la crisis del COVID-19. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(6), 583-588.
2. de Andalucía, J. (2020). Guía para un retorno saludable al trabajo tras la COVID-19.
3. HUARCAYA, S. L. (2020). LA SALUD MENTAL DE LOS ADULTOS MAYORES EN TIEMPOS DE COVID-19.
4. López tovar, A. (02 de 05 de 2020). <https://www.lavanguardia.com/>. Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/vivo/lifestyle/20200502/48850239606/confinamiento-secuelas-psicologicas-ayuda.html>
5. Medina, R. M., & Jaramillo-Valverde, L. (2020). El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población.
6. Moya, M., Willis, G., Paez, D., Pérez, J., Gómez, Á., Sabucedo-Cameselle, J., & Ferrer, V. (2020). La Psicología Social ante el COVID19: Monográfico del *International Journal of Social Psychology (Revista de Psicología Social)*.
7. Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA COVID 19 EN LA SALUD MENTAL ASOCIADAS AL AISLAMIENTO SOCIAL.
8. Rau, S. (04 de 06 de 2020). Obtenido de <https://observatoriorh.cl/covid-19-un-nuevo-liderazgo-para-gestionar-los-conflictos-psicosociales/>

9. Velazquez, T., & Rivera-Holguín, M. (27 de 05 de 2020). Memoria. Obtenido de <https://idehpucp.pucp.edu.pe/revista-memoria/articulo/salud-mental-comunitaria-en-tiempos-del-coronavirus-alcances-y-desafios/>

©2020 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).