

## En tiempos de pandemia #mequedoencasa- Sobre las recomendaciones, la vida cotidiana, el estudio y el trabajo desde el hogar durante la cuarentena desde una perspectiva en Salud Mental

### Por Virginia Bravo y Mariana Churruarín

Mg Ps. Virginia Bravo. Coordinadora Académica de la Maestría en Salud Mental de la Facultad de Trabajo Social de la UNER  
Mg Ps. Mariana Churruarín. Docente del Equipo de la Maestría en Salud Mental de la Facultad de Trabajo Social de la UNER

Somos docentes integrantes del equipo de trabajo de la Maestría en Salud Mental de la Facultad de Trabajo Social de la UNER y queremos compartir algunas reflexiones que pueden ser útiles para enfrentar el aislamiento que surge como medida de prevención y cuidado frente a esta situación inédita que estamos viviendo mundialmente ante la pandemia del coronavirus.

Frente a lo disruptivo, lo cotidiano se altera, nuestro mundo cambia y se hace difícil planificar mucho más allá del día a día o del transcurrir de la semana. La manera en que estas experiencias irrumpen y afectan nuestras vidas son únicas y propias de cada persona, sin embargo, como sujetos sociales que somos compartimos una misma trama, contexto regional, social, familiar y por eso decimos que la salida siempre es colectiva.

Todos y todas estamos en un contexto nuevo, único en nuestra historia, que genera incertidumbre, miedos y ansiedades. Sabemos que será transitorio, porque pasará en un tiempo, pero dejando marcas en nuestra existencia. Por eso es importante cuidar de manera integral nuestra salud y salud mental, concebida como un derecho humano universal.

El aislamiento social, que surge como medida preventiva, significa quedarse en casa, incorporando nuevas rutinas y cambiar la forma en que nos comunicábamos hasta ahora. Significa también, generar redes para sentir que no se está en soledad, aunque se esté en aislamiento.

En el contexto actual, se encuentran quienes deben salir a trabajar, extremando las medidas para cuidarse y cuidar a otros/as, en la necesidad de crear un lazo social diferente de cuidado y sostén. También están quienes permanecen trabajando y/o estudiando desde sus hogares, algunos en soledad y otros que enfrentan el desafío de integrar estas tareas a las de la vida en familia.

### Sobre la necesidad de estar en relación

Estar aislados físicamente es una experiencia subjetiva muy fuerte, sobre todo a medida que van pasando los días, por eso es fundamental encontrar otras maneras de estar conectados/as. Hoy en día existen múltiples formas vía internet, por escrito, por audio y en videollamadas, pautadas o espontáneas.

El gran desafío también será poder desconectarse, aunque sea un rato, para conectarnos con nosotros/as mismos. Entonces quizás podremos leer, o realizar actividades artísticas, (actividades físicas, creativas) o de cuidado personal.

Conectarse con uno mismo no es fácil. En un contexto disruptivo, reflexionar sobre las propias vidas y el sentido de ellas, puede significar encontrar nuevas metas para algunas personas, revisar rutinas, relaciones, roles, actividades; así como replantearse un cambio total de estilo de vida luego de la cuarentena, en un futuro incierto.

También, es importante regular el consumo de información, en cantidad y calidad. La sobreinformación puede resultar potencialmente dañina a nuestra salud mental. Decimos potencialmente porque lo que a alguien le genera ansiedad, a otra persona quizás le podría servir; lo que a alguien le genera miedo, a otra la puede tranquilizar, por eso la recomendación de enviar mensajes personalizados. Estar al tanto de lo que va ocurriendo en otros países sirve para prevenir y para reconocer los riesgos, pero el exceso de información también puede desestabilizarnos.

### Sobre las diferentes experiencias de quedarse en casa

Lo que le pasa al otro puede representar lo que me pasa a mí, o ser totalmente diferente. Las realidades son múltiples, no es lo mismo quedarse en casa para quienes tienen todas las comodidades en el hogar, que para quienes sufren las consecuencias de no poder salir a trabajar o quienes se encuentran desempleados o no tienen un espacio adecuado para la vida individual y familiar. Así como no es lo mismo compartir la convivencia en un clima de armonía familiar que siendo víctima de violencia.

En este sentido, proponemos diferenciar aislamiento de individualismo, en tanto el aislamiento es una medida de salud colectiva, que incluye al otro. El aislamiento no es "Arreglárselas solos". Este contexto pone en evidencia que el cuidado de la salud requiere siempre de estrategias colectivas, de coordinación social y de la salud pública.

Además, considerar los riesgos en salud pública de esta pandemia no implica que queden fuera de consideración otras problemáticas sociales complejas a las que también debemos atender: consumos problemáticos, intentos de suicidio, las violencias en sus múltiples formas.

### Sobre lo recreativo y lo creativo

Cuando nuestras necesidades básicas están satisfechas y tenemos el privilegio de vivir en un ambiente acogedor, podemos recurrir a la actividad física, a la libre expresión y al juego como importantes generadores de bienestar.

Otra de las claves que nos pueden ayudar a transitar más saludablemente esta etapa también se vincula con el uso del sentido del humor: poder reírnos y compartir chistes sobre diferentes temas, no todos vinculados al coronavirus. Los chistes nos permiten añadir una nueva perspectiva, mirarnos desde otro lugar, tan necesario en este momento.

### Lo que estamos escuchando en estos días de cuarentena

En estos días de aislamiento preventivo, desde las instituciones de salud, universidades, colegios de profesionales de la salud mental y diversas organizaciones, han recomendado organizar estrategias para la atención de los usuarios/as, acciones de prevención y promoción de la salud mental. ¡Todo esto se ha ido organizando con una rapidez casi inédita y con posibilidades de consensos -entre las diferencias- que parece increíble! ¿Será la memoria histórica que tenemos los argentinos? ¿y por eso la conciencia que si nos unimos conseguimos más y mejores cosas?

Se escuchan las voces de usuarios y usuarias de la asistencia en salud mental, así como otras: de familiares, amigos, colegas -a través de las redes sociales- que asumen responsablemente lo planteado por el Estado, coincidiendo, asumiendo y valorando estas medidas. Sin embargo, esto no quiere decir que no sientan esta coyuntura -transitoria- como algo "raro", extraño, ajeno...algo que por momentos angustia, genera miedos, enojos, impaciencias, ansiedades con diferentes modos de manifestación. Todas ellas manifestaciones normales y esperables de la contingencia del encierro que irrumpió inesperadamente en nuestra vida cotidiana.

Expresiones tales como: "embotamiento", "saturación", "ya no sé qué hacer con mi hija que está todo el día enojada", o "ya no sé qué más hacer en mi casa", "no tengo ganas de hacer nada...me quedé todo el día acostada...", "necesito un abrazo real no virtual", "tengo tanto miedo de salir a hacer las compras que ni voy a la despensa de la otra cuadra", "estoy cansada de cumplir con todas las recomendaciones...quisiera transgredir un poco las reglas!", "extraño tanto ver y visitar a mis amigas!", y tantas otras frases por el estilo que nos hablan de la angustia. También, "me cansé de ser maestra de mis hijos" y "de pronto hay que entender cómo enseñar por aula virtual", entre otras.

Algunas de estas expresiones nos hacen pensar en la importancia de programar y regular los tiempos de estudio y trabajo, aún más para quienes realizan esta tarea desde la casa. Trabajar a través de la red o del teléfono, también requiere desconectarse en ciertos momentos.

Nos llama la atención también, en estos últimos días, escuchar que esas mismas personas obedientes de las recomendaciones y cumpliendo al pie de la letra "todo" lo indicado, han comenzado a tener algunos "accidentes domésticos", actos fallidos que los pusieron en riesgo. Una de ellas decía: "Estaba tan precavida de no tocar nada que, haciendo malabares para entrar con las bolsas de mandados al auto, me enganché el arito y me rebané la oreja...". "Terminé en la clínica, con tres puntos de sutura". Ante este episodio una amiga decía: "Son las ansiedades esterilizantes!" que llevan a que nos "apabullemos" y generemos un riesgo inesperado al querer prevenir otro. Será que el miedo es sabio, ipero cuidado con el exceso!

En la entrevista de la Revista digital Mate, Alexandra Kohan -Psicoanalista y Docente de la UBA- decía que cuando se paró el mundo "quedamos pedaleando en el aire", allí ella plantea que lo disruptivo del aislamiento y que el riesgo inminente no es sin angustias, que cada cual lo vive y lo expresa de diferentes modos, singulares, y que hay que dar lugar a la escucha de cada una de esas vivencias: "...la velocidad con la que se anticiparon supuestos escenarios. De hecho, esas consignas se transformaron rápidamente en hashtags. Esa velocidad con la que no nos dejaron ni siquiera advertir qué estaba pasando me pareció un tanto apabullante. Luego, lo que me llamó la atención fue la manera en que se fantaseaban todas las escenas: excluyendo la angustia. Quiero decir, por un lado, todas esas consignas estarían al servicio de que nadie se angustie o se aburra o se "caiga"; no se "calculó" la angustia. (Alexandra Kohan -en R. Mate, 24/03/20)

Tratamos de limpiar y ordenar la casa, de leer y escribir, de "hacer la tarea", las nuestras y las del hogar, las de la escuela con nuestros hijos, pero no siempre nos sale y eso es parte de este asunto también. Este aislamiento social preventivo y transitorio no es ni será sin consecuencias, sin inhibiciones y/o angustias varias para los que asumimos la tarea de prevenir o amortiguar "los males" que pudiera provocarnos este COVID-19.

Nosotras, como docentes de la Maestría en Salud Mental de la FTS de la UNER, sabemos y tenemos que posicionarnos en este contexto insistiendo en la necesidad de la facilitación de las expresiones de nuestras emociones. Las propias y las del otro -las otras y les otras-. También creemos oportuno considerar la necesidad de propiciar el diálogo en las familias, dar lugar a las voces de niños, niñas y adolescentes, adultos y mayores. Fortalecer los lazos sociales, de amistad, vecindad, laborales y compañeros en general.

Asumimos también la contingencia de las relaciones con los y las estudiantes, por lo que implica respecto de la discontinuidad de los encuentros en clases presenciales, y la necesidad de crear espacios de encuentros virtuales y posibilitar la continuidad del estudio a la distancia. Sabiendo que ansiamos la llegada del postergado encuentro cara a cara, cuerpo a cuerpo, en ronda, para reencontrarnos y abrazarnos.

¡Es un nuevo desafío aprehender formas creativas de encuentro y aprendizaje, que nos permitan sortear esta contingencia que nos atraviesa a todos y todas! Estamos a disposición de las consultas que surgieran en este "raro" período que nos toca compartir.

¡Adelante! ¡Apostamos a lograrlo en conjunto!

Abril de 2020