

REFLEXIONES COVID-19

LA MIRADA DE LAS FACULTADES

Psicología



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

POR JUAN IGNACIO ARAGONÉS

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA SOCIAL, DEL TRABAJO Y DIFERENCIAL

TRIBUNA COMPLUTENSE

GABINETE DE COMUNICACIÓN

LA PSICOLOGÍA SOCIAL ANTE LA CRISIS DE LA COVID-19

La forma más eficaz de evitar el desarrollo de esta enfermedad generada por la COVID-19 es el confinamiento según los expertos. Esta nueva situación de la sociedad tiene unas implicaciones claras en la salud y en la economía, baste con escuchar a los gobiernos que hablan y debaten hasta la saciedad sobre estas dos cuestiones; sin duda ambas son muy importantes, pero, salvo generalidades, nada se les oye sobre los efectos psicosociales que se derivan del confinamiento.

No se trata en este momento de poner en evidencia cómo los conocimientos de la psicología social son fundamentales para coadyuvar a superar la crisis por la que pasa la humanidad. Trabajos recientes, como los publicados en *Nature*, *Human Behavior* e *International Journal of Social Psychology*, hablan extensamente de ello. Y, muchas de las reflexiones que aparecen en estos textos bien podrían tenerlas en cuenta los políticos y medios de comunicación si tienen lugar los repuntes de la epidemia que aseguran gran número de epidemiólogos.

En este caso, y sin un propósito exhaustivo, voy a referirme a algunas las cuestiones que han venido sucediéndose en este período de confinamiento o en fases posteriores y que afectan psicológicamente a las personas desde una perspectiva psicosocial.

Sin duda, uno de los temas relevantes en este momento es la percepción del riesgo que tiene la ciudadanía sobre la COVID-19 y las implicaciones que este constructo puede tener en las conductas de prevención del contagio. En este sentido, conocer en qué medida las personas perciben un riesgo y observar cómo esta percepción ha ido evolucionando después de prácticamente dos meses del estado de alarma, puede ayudar claramente a la gestión de la crisis; además, permitiría ir anticipando la adaptación a cada una de las nuevas fases por las que hemos de pasar hasta la “desescalada” final. El conocido como “paradigma psicométrico” mantiene que el temor y el desconocimiento son grandes predictores de la percepción de la magnitud del riesgo. A medida que transcurren los días, la información que suministran el Gobierno y los medios de comunicación es de un mayor

conocimiento, abrumando al ciudadano con resultados de los estudios que se realizan en centros de investigación prestigiosos, en muchos casos difíciles de entender, pero que transmiten al lego la idea de que “cada día sabemos más”. Por otra parte, el temor probablemente desciende porque la “curva se dobla” y las comunidades autónomas pasan de fase de desescalamiento con bastante facilidad. Todo viene a indicar que el riesgo disminuye y, por consiguiente, las conductas de evitación de contagio no son tan exigentemente respetadas como al principio del confinamiento. Esta es la hipótesis más plausible sobre la percepción del riesgo a medida que pasan los días y más, si se acompaña del sesgo optimista (“esto es más probable que le suceda a otro y no a mí”) y de que las normas establecidas para amortiguar el confinamiento en cada fase no tienen una alta probabilidad de sanción.

Otro aspecto a referenciar es el mantenimiento de la distancia social que, junto con la conducta de lavarse las manos con jabón, se hace imprescindible para combatir la pandemia, según los expertos. A este respecto, me gustaría hacer una breve reflexión. Sin duda, un elemento importante en las relaciones interpersonales es la distancia física que mantienen las personas cuando interactúan unas con otras. Desde los trabajos de Hall en su interesante libro “La dimensión oculta” se acepta que los seres humanos utilizamos cuatro distancias según sea el tipo de interacción: íntima, personal, social y pública, y las manejamos de acuerdo con el tipo de relación que nos proponemos establecer con la otra persona, ajustando la distancia a la interacción deseada. Estas conductas ya automatizadas han sufrido una amputación al establecerse que para evitar el contagio es imprescindible mantener una distancia interpersonal de dos metros. Por tanto, y por orden ministerial, en situaciones de interacción fuera del hogar han desaparecido las distancias íntima y personal que son menores a la citada longitud. Si se tiene en cuenta que estas distancias son necesarias para las relaciones entre las personas, nos encontramos ante una nueva situación que produce dificultades a la hora de interactuar en el espacio público. Al intentar guardar la distancia social establecida con personas con las que solemos mantener distancias íntimas o personales, sentimos cierta incomodidad o tensión.

La norma de una distancia social no se acompaña de informaciones acerca de la dificultad psicosocial que tienen las personas para mantener esa separación cuando el tipo de relación es íntima o personal. Normalmente se apela a que los españoles somos una sociedad de contacto y no a que las

distancias juegan un papel psicosocial muy importante en las relaciones interpersonales. Informar de esta situación posiblemente haría que las personas se sintieran menos “incómodas” y pudieran redefinir más fácilmente las distancias íntimas y personales en el momento presente.

En otro orden de cosas, sin duda una de las cuestiones que se derivan de la COVID-19 en un futuro más o menos inmediato es el teletrabajo, hasta ahora poco desarrollado en España. Desde el comienzo de la crisis esta forma de trabajar se ha generalizado ampliamente en el sector servicios y el ámbito educativo y, muy probablemente, ha venido para quedarse. Para aventurar los efectos de esta futura situación bien podría hacerse una analogía con lo que sucedió a finales del siglo XVIII con la implantación de las fábricas. Esta forma de producción supuso cambios sustanciales en las sociedades del momento, por ejemplo: todos los trabajadores debían llegar a la misma hora al trabajo generando la necesidad de usar el reloj; los trabajadores tenían que vivir cerca de las fábricas así, en muchos casos, la propia industria tuvo que construir viviendas para sus obreros; además esta forma de producción dio lugar al urbanismo que conocemos hoy día y a sus correspondientes formas de relación interpersonal.

El teletrabajo tendrá efectos sobre la vivienda. Así, será necesario diseñar espacios en ella para poder llevar a cabo las actividades productivas necesarias, y, a su vez, permitir la conciliación entre estas y la vida familiar. Igualmente, el urbanismo de las grandes metrópolis sufrirá cambios que afectarán a sus pobladores: no serán necesarias grandes concentraciones de habitantes, no habrá horas punta, los transportes y espacios públicos se usarán con otro ritmo y de otra forma. Las implicaciones de esta nueva vida no sólo tendrán repercusiones en la economía sino en las relaciones sociales, y la psicología social y sus disciplinas afines como psicología ambiental y la psicología del trabajo deberán estar atentas a este nuevo tiempo que está por llegar.

Para terminar, la situación del confinamiento produce, y está produciendo, problemas psicológicos a una parte ciudadanía, tales como ansiedad, miedo, agorafobia etc. En otros casos, las nuevas situaciones de trabajo y estudio, o el hacinamiento a causa de la alta densidad en la vivienda, también

puede generar estrés. Incluso, y aún más grave si cabe, se ha de señalar las situaciones de maltrato de género que, como apuntan las estadísticas, están aumentando notablemente. Todas estas situaciones de sufrimiento bien podrían ser aliviadas en alguna medida por la psicología clínica. Sin embargo, la solución de estos problemas no depende los recursos psicológicos de los que dispone la persona ya que la propia situación o circunstancia puede ser la que explique en gran parte el sufrimiento psicológico. En resumen, se puede decir que gran parte del malestar psicológico derivado de la crisis de la COVID-19 pone en evidencia el papel que tiene la psicología social en el proceso terapéutico para hacer frente a los problemas psicológicos.