

COVID-19

3



Manuales

## MOCHILA COVID - 19

Apoyo psicológico  
frente a la pandemia

*“Hogar, dulce hogar”. La familia en tiempos de Covid 19*

Compiladora Olga E. Infante Pedreira  
Grupo Nacional de Psicología del MINSAP  
Sociedad Cubana de Psicología de la Salud  
Sección de Salud Mental  
Ministerio de Salud Pública

Ms.C. Olga Esther Infante Pedreira



La Familia constituye el grupo humano más universal. Representa el primer grupo de pertenencia para los humanos y como “célula básica” de la sociedad se ha ido modificando en la misma medida en que ésta lo ha hecho.

Podemos definir **la Familia como un grupo de personas que comparten vínculos de consanguinidad, afinidad, convivencia y afecto**. Y aunque pueda ser definida en solo 15 palabras, estamos haciendo referencia a una unidad bien compleja que va más allá de la simple suma de sus miembros.



Es en la familia donde se satisfacen las primeras necesidades que garantizan nuestra supervivencia como seres biológicos, pero también donde se desarrolla nuestra subjetividad, donde se imprimen las primeras vivencias y nos nutrimos de comunicación, conocimientos y afectos.

La vida familiar no transcurre linealmente; está atravesada por hechos y acontecimientos que van marcando su curso y la van transformando. Cuando los adultos hacen un recuento de su vida familiar, hacen referencia a determinados sucesos de importancia que marcaron un antes y un después para la familia: el nacimiento de un hijo, por poner un ejemplo, tiene implicaciones para todos los miembros de la familia, que deberán asumir nuevos roles, como el de padre o madre, hermanos o abuelos.

Son muchos los acontecimientos importantes que transcurren en el devenir de la vida de la familia y no siempre son esperados, deseados o planificados. Algunos, como la enfermedad o la muerte pueden imponer cambios en las formas habituales de funcionamiento de la familia, demandan de esta grandes esfuerzos de ajuste y para cumplir con tales exigencias la familia pone a prueba su capacidad de adaptación y sus recursos.

## **La Familia ante la pandemia de COVID 19**

**Podemos hacernos varias preguntas:**

**¿Constituye la pandemia por COVID 19 una crisis para la familia?**

Las crisis familiares son aquellas contradicciones que aparecen en la familia como respuesta a un acontecimiento que rompe con las formas habituales de funcionamiento y que genera por tanto cambios en sus pautas o normas de funcionamiento, en sus rutinas de vida y en las funciones de sus miembros. Exige de la familia cierta flexibilidad que le permita ajustarse a la nueva situación. Como toda crisis son momentos de riesgos, pero también de oportunidades; oportunidades de aprendizajes y de crecimiento para la familia.

La pandemia provoca sin lugar a dudas una crisis familiar, tanto por la connotación del evento, su carácter amenazante, como por las medidas que imponen su prevención y tratamiento. Obliga a romper con el cotidiano vivir y genera cambios al dejar de realizar actividades que ocupaban antes la mayor parte del tiempo y asumir otras que en ocasiones no tenían precedentes en nuestros hábitos de vida, como usar nasos bucos, o mantener el distanciamiento social.



### ¿Cuál serían entonces algunos de los riesgos ante esta crisis familiar?

- Mantener el mismo estilo de vida, como si nada estuviera aconteciendo, desconociendo las medidas de protección.
- Si nos paralizamos y centrando nuestra atención en lo que no podemos hacer, tanto individualmente o como familia y no en lo que sí podemos hacer.
- Tener poca tolerancia hacia los estados emocionales de los miembros de la familia, que pueden ser expresión de miedo, incertidumbre, frustración o tristeza.
- No flexibilizar las normas de funcionamiento y no redistribuir los roles en el hogar, aprovechando la presencia de todos o sustituyendo aquel que por motivos de trabajo debe permanecer fuera del mismo.

### Y ¿cuáles las oportunidades?

Las oportunidades pudieran ser muchas, entre ellas:

- Aumentar en cantidad y calidad la comunicación familiar. Es difícil encontrar una situación precedente en que hayamos estado tanto tiempo de permanencia en el hogar toda la familia unida. El espacio compartido es una condición especial para que podamos comunicarnos más, pero también es una oportunidad de ensayar formas mejores de comunicación.



Comúnmente abusamos de los mensajes negativos, que despiertan en el otro la necesidad de defenderse. Por ejemplo:

- \_ Nunca ayudas en las tareas de la casa
- \_ No me dejas escuchar las noticias
- \_ No haces caso de lo que te digo

Cuando pudiera decirse, con igual significado pero provocando una respuesta diferente, de la siguiente forma:

- \_ Creo que debías ayudar más en las tareas del hogar
- \_ Me gustaría escuchar las noticias, puedes bajar la voz?
- \_ Quisiera saber qué piensas de lo que te digo...



Otra forma funcional de la comunicación es la comunicación directa. Debemos expresar con claridad lo que queremos dirigiendo el mensaje a la persona directamente sin ambigüedades o generalizaciones. Por ejemplo, evitando mensajes como: \_En esta casa nadie me apoya, o nadie me comprende.



Acercarnos mejor a nuestros hijos en general y en particular a los adolescentes y jóvenes que por sus diversas actividades características de estas etapas, en condiciones normales, están poco tiempo junto a nosotros. Realizar actividades en conjunto como puede ser ver una película, un serial, comentar un libro, nos permitirá conocer cómo piensan, cuáles son sus preocupaciones, su visión del mundo.

- Retomar una vida de pareja más sosegada, más íntima, hablar de la relación, hacer cosas juntos.



El vínculo que existe entre las abuelas, los abuelos y sus nietas y nietos es muy especial. Por esto, es muy importante tener paciencia para convivir con ellos, ya que además de fortalecer los lazos familiares, es posible pasar un buen momento.

Mayor dedicación a los adultos mayores, brindarles un espacio de mayor participación en la vida familiar, no solo para que cumplan tareas de apoyo sino para escucharlos sin apuro, para aprender de sus experiencias.

- Retomar costumbres relegadas que contribuyen a la cohesión y la armonía familiar: sentarse todos a la mesa a comer, por ejemplo.



**¿Cómo equilibrar la cohesión o unión familiar con el respeto a la individualidad, si estamos todos en casa todo el tiempo?**

Es muy importante saber que para lograr la cohesión familiar debe existir en primer lugar reconocimiento y respeto de la individualidad, aunque parezca a simple vista una paradoja. Es una realidad que en ocasiones la familia cuenta con un limitado espacio físico y resulta difícil que puedan dedicarse a actividades diferentes sin interrumpir o afectar a otro miembro, por eso la clave del éxito está en saber negociar, entendiéndose

como el proceso en que todas las partes tienen igual derecho a expresar sus opiniones y criterios, sin imponerlos a otros, hasta encontrar alternativas aceptadas por todos.

En una familia funcional es siempre un proceso de ganar-ganar y no de ganar a fuerza de que otro miembro se afecte (ganar-perder) o de que ambas partes se afecten por la hostilidad manifiesta (perder-perder).



Por eso en situaciones como estas de aislamiento social debemos expresar claramente las reglas o normas de convivencia de manera en que todos participen y las hagan suyas. Respetar los gustos e intereses del otro, siempre que no violen las medidas de protección contra la COVID 19, sus formas de pensar o sentir y de expresar las emociones, permite que todos los miembros sientan el apoyo de la familia que deben recibir en situaciones tan difíciles como esta. La necesidad de no hablar, de estar solo en determinados momentos, debe ser igualmente respetada, sin segundas interpretaciones ni cuestionamientos.

**¿Qué hacer para transmitir seguridad a los niños y a los adultos mayores?**



Ante una realidad que nos afecta, que nos amenaza y que su culminación no depende individualmente de nosotros es totalmente normal que aparezcan emociones negativas.



La primera condición para hacer frente y controlar estos estados emocionales es aceptándolos. Si no tenemos seguridad, tranquilidad, sosiego, no podremos transmitirlo, pues no podemos transmitir lo que no tenemos; por tanto, los adultos que tienen a su cargo el cuidado de sus hijos o de sus padres ancianos, deben contar con herramientas que le permitan el control de sus estados emocionales para poder ayudar a otros.

Debemos contar con un repertorio de alternativas posibles ante estos estados emocionales negativos, técnicas de fácil comprensión y manejo pueden ser de gran utilidad (Revisar Manual para el control del estrés y la ansiedad).

Los padres no son “superhéroes”; las emociones y los sentimientos nos hacen más humanos; por eso es una lección de vida para los hijos que les mostremos con nuestra conducta que es normal sentir miedos, ansiedades, pero que dichos estados no deben paralizarnos, ni asumir por ello conductas de mayor riesgo, como fumar, beber, dejar de comer.

Las lecciones aprendidas en momentos como estos pueden constituir huellas imborrables de vivencias positivas, útiles para el resto de nuestras vidas, pero lamentablemente de vivencias negativas también. Cuando le restamos importancia a las medidas de protección contra la COVID 19, estamos incidiendo en una menor percepción de riesgo en la familia, que hace que los miembros más jóvenes asuman conductas arriesgadas, con sus lamentables consecuencias.



## ¿Qué hacer para mantener un ambiente familiar cálido, cordial y positivo en los momentos actuales de la pandemia?

Cada familia tiene sus propias rutinas de vida familiar, estilos comunicativos, costumbres y tradiciones que la distinguen. Es su sello de identidad. Quizás un buen ejercicio para hacer en familia en estos días pudiera ser conversar sobre qué los distingue como familia, cuáles son esas características particulares que la hacen diferente a otras y que les permiten en muchas ocasiones sentir orgullo de pertenecer a ella. Pudieran incluso construir entre todos su escudo, en el que aparezcan sus principales valores, metas y atributos, que sintetice simbólicamente quiénes son como familia. Esta situación de “juego familiar” los invita a reflexionar y compartir las diferentes miradas que tiene cada miembro de cómo es la familia y cómo funciona.



Otro ejercicio que se deriva del anterior pudiera ser tratar de responder entre todos a la pregunta ¿Qué podemos hacer para que nuestra familia funcione mejor? Seguramente se sorprenderán con el resultado.

A veces tenemos que propiciar el descubrimiento de los recursos que como familia poseemos y que deben ponerse en uso cuando enfrentamos difíciles problemas, como puede ser la pandemia por COVID 19.

No existen recetas únicas que puedan servir a todos. Cada familia debe encontrar sus fórmulas para una mejor convivencia familiar en las condiciones actuales con los recursos que cuenta, tanto internos como externos. Sin embargo esto no niega que se puedan dar recomendaciones de carácter general, válidas para la mayor parte de los grupos familiares





La COVID 19, aunque se caracteriza por su fácil y rápida propagación, tiene como condición para el contagio ponerse en contacto directo con el virus, lo que permite, si se toman todas las medidas orientadas, tener un alto porcentaje de seguridad de no



enfermar. Por eso se insiste por parte de las autoridades sanitarias del autocuidado, del distanciamiento social, el lavado de las manos, el uso de naso bucos y todas las medidas de desinfección.

**“Quedarse en casa”** no es lo que frustra nuestros proyectos de vida, ni aplaza metas ni viajes, ni limita la vida social y el encuentro físico. Es la alternativa de solución al problema, no el problema. Lo que constituye el problema es la pandemia.

**“Quedarse en casa”** no es un castigo, ni una pesadilla, es ante todo una necesidad, una medida de protección contra la COVID 19, por lo

tanto tiene un sentido positivo de auto cuidado y de cuidado de la familia. Es nuestra mejor vacuna contra la pandemia.

**“Quedarse en casa”** es una oportunidad quizás única de pasar mucho tiempo juntos con las personas que más queremos, que más debemos proteger, quienes nos unen lazos incondicionales.

**“Quedarse en casa”** es también la posibilidad de estar con nosotros mismos, reflexionar sobre los verdaderos valores de la vida, cómo sacar más provecho a lo que tenemos y cómo proyectarnos al futuro con una mirada diferente.

### **¿Qué hacer cuando un integrante de la familia es sospechoso o enferma de COVID 19?**



Tanto en un caso como en el otro implica el distanciamiento de la familia; sin embargo, la condición de enfermedad tiene una connotación emocional mucho mayor.

En el primer caso estamos ante una persona aparentemente sana que tiene que estar en un centro de

aislamiento, con las restricciones a las que esta situación obliga. En esta situación la comunicación de la familia debe encaminarse a estimular la disciplina, y concederle el

valor que tiene esta medida, que significa no solo su protección individual sino, además, la protección de la familia. Debe recibir por tanto este reconocimiento de sus familiares, lo que le otorga un sentido importante a su permanencia en este centro, más allá de sus deseos.

Por otra parte se trata de alguien que vive la incertidumbre de estar o no contaminado, con la ansiedad y el temor que suele acompañar este estado. Debe por tal motivo recibir el apoyo emocional de la familia, que le garantice acompañamiento y soporte emocional a través de las vías posibles: teléfono, mensajes.

En el caso en que se confirma un enfermo en la familia, la situación emocional es más intensa, afloran las manifestaciones de tristeza, miedos, preocupaciones extremas que pueden requerir o no de apoyo profesional, en dependencia de los recursos de afrontamiento de la familia, su nivel de funcionamiento y el estado de salud de sus miembros.

Es necesario que la familia reconozca cuando requiere de intervención profesional, para que esta sea oportuna y pueda contribuir al afrontamiento adecuado a esta crisis.

Debe mantenerse, y probablemente incrementarse, la atención y cuidado de los ancianos, de los enfermos crónicos, gestantes y de los niños, de manera que se evite la ocurrencia de otros acontecimientos concomitantes que complejicen la situación familiar y ponga en riesgo la salud de otros miembros.

El apoyo familiar al enfermo es una condición necesaria para que su estado emocional sea positivo, lo cual repercute también en el éxito del tratamiento. Transmitirle tranquilidad, seguridad y optimismo, constituye un importante factor positivo en su enfrentamiento ante la enfermedad.



El regreso del enfermo al hogar debe ser un momento de felicidad, de responsabilidad colectiva en el cumplimiento de las medidas, pero evitando actitudes estigmatizantes.

**¿Cuál es el papel de la familia de los trabajadores de la salud que se encuentran prestando servicios en la pandemia?**



Por las características de nuestro sistema social socialista, en que la salud es un derecho del pueblo, los profesionales de la salud se forman en un espíritu de sacrificio, de vocación de servicio y de valores humanistas e internacionalistas y han dado muestras de estas cualidades en muchísimos momentos dentro y fuera de Cuba.

La familia tiene en primer lugar que sentirse orgullosa de la participación de uno de sus miembros en esta pandemia. Conciliar la justa preocupación por su cuidado con el reconocimiento y el apoyo por su esfuerzo.



Las situaciones y las formas de comunicación suelen ser diferentes en dependencia de la función que se asume, pero el factor común es la trasmisión de mensajes de seguridad, de confianza, de estimulación y de hacerles saber que la familia se encuentra bien, que se protege,

que las necesidades se satisfacen y que otros miembros de la familia asumen con gusto sus tareas y responsabilidades, de manera que pueda seguir cumpliendo con éxito su deber.



Debe insistir también en la autoprotección, de manera que al finalizar su trabajo pueda regresar nuevamente al hogar y disfrutar merecidamente del amor de la familia

