Visibilizando nuestra vulnerabilidad: Salud psicosocial dentro y fuera del trabajo en tiempos de Pandemia por Covid-19. *Primera parte*.

Publicado en: Revista El Prevencionista Revista especializada en Seguridad y Salud en el Trabajo Edición 64 Año 2021 (Peru)

Autora: Gisela Blanco Gómez. https://www.linkedin.com/in/gisela-blanco-gomez-0b271a3a/

La incertidumbre ha sido una característica de la realidad del ser humano desde sus inicios en el planeta, sin embargo, en los últimos tiempos este componente de la realidad ha generado cambios paradigmáticos importantes que ya se venían gestando y que la pandemia globalizada los ha acelerado; sabemos que planificar a mediano y largo plazo como estrategia para generar un futuro deseable ya no es suficiente ante la alta volatilidad, complejidad y cambios acelerados que estamos experimentando.

Para poder aproximarnos a la realidad actual y desarrollar visiones y acciones ante lo impredecible, convulso y caótico ha surgido una nueva manera de caracterizar al contexto pandémico actual utilizando el acrónimo BANI (por sus siglas en ingles) en un intento por trascender el mundo VUCA o VICA.

El acrónimo VICA o VUCA volátil *(*volatile), incierto (uncertain), complejo (complex*)* y ambiguo (ambiguous), fue utilizado inicialmente por la Escuela de Guerra de Ejército de Estados Unidos a finales de los años ochenta, para describir las características del mundo que surgió al finalizar la guerra fría; este mundo VICA se caracteriza por tener estos cuatro componentes:

- **Volátil:** los cambios de paradigmas, rupturas de creencias globales, la tecnología que avanza más velozmente que su implementación a nivel global, el desequilibrio del ecosistema y las economías.
- **Incierto**: ya no hay nada completamente seguro, ni lo habrá. Estamos en un entorno donde hay más interrogantes que respuestas, porque se han multiplicado y diversificado las variables que escapan totalmente de nuestro control.
- **Complejo:** los viejos modelos ya no funcionan, ni lo harán: de allí que muchas estructuras estén sucumbiendo en el momento actual porque no lograron adaptarse para sobrevivir.

- **Ambiguo:** las cosas han adquirido múltiples y confusos significados, una expresión de esto podría ser la vinculación de las personas a distancia a través de medios tecnológicos de una forma casi aséptica.

Al analizar cada componente del mundo VICA podemos identificar una parte de las características de estos tiempos surgidos a raíz de la Pandemia pero que incluso la anteceden, sin embargo, a raíz de esta realidad caótica, surgen nuevos componentes que son aportados por la visión desarrollada en 2020 por Jamais Cascio (Institute for the Future, IFTF) denominada a través del acrónimo BANI: Brittle (frágil o quebradizo), Anxious (que genera ansiedad), Non-linear (no lineal) e Incomprehensible (incomprensible).

La propuesta BANI pretende ser un marco para articular y comprender situaciones caracterizadas por el caos, trascendiendo de los sucesos ambiguos a los incomprensibles.

Revisemos entonces que significa para Cascio cada uno de los componentes de la mirada a través de BANI o FANI (por sus siglas en castellano, tomándome el atrevimiento):

- **Frágil (Brittle):** cada vez más se puede evidenciar el impacto de la interconexión global en todas las esferas (geopolítica, económica, tecnológica y humana) los colapsos y crisis en un país pueden generar impactos a nivel planetario, se podría enumerar a lo largo de los últimos años una serie de crisis locales con impacto parcial o global, sin embargo el más palpable de todos ellos está siendo la pandemia por Covid-19; mostrándonos de una manera impactante la fragilidad de los sistemas construidos por los seres humanos.

- **Ansiedad (Anxious):** la ansiedad está ligada a la experiencia emocional de miedo originado en el presente por ideas y proyecciones hacia el futuro. Este mundo ansioso con un gran componente apocalíptico es alimentado y magnificado por todo el gran flujo de informaciones y desinformaciones a las cuales tenemos acceso de forma ilimitada. El conflicto que surge entre la pasividad y la toma de decisiones ante una realidad poco esperanzadora se está convirtiendo en una intensa fuente de ansiedad. El entorno mediático pareciera estar diseñado para aumentar la ansiedad, para evocar y estimular el miedo.

- **No-lineal (Non-linear):** en el mundo no lineal hay una desconexión entre causas y efectos y la relación o relaciones entre ellos son desproporcionadas; tanto las acciones que deciden implementarse como las que no muestran grandes desequilibrios, se manifiesta también en el enorme esfuerzo que ponemos en situaciones que al final no dan los resultados que proporcionalmente esperábamos (Pandemia, cambio climático). La pandemia por Covid-19 está siendo una muestra de no linealidad (aplanar la curva de los contagios evidencia esta no-linealidad). El alcance y las consecuencias de esta pandemia se expande más allá de la experiencia cotidiana y a pesar de que algunos países han logrado reducir la tasa de infección, el aumento de casos a nivel mundial sigue teniendo una tendencia exponencial.

- **Incomprensible (Incomprehensible):** se podría afirmar que el exceso de información conlleva a la dificultad de no comprender parte de las situaciones que acontecen o bien porque carecen de lógica o porque no encajan en nuestros patrones de análisis. Una muestra de ello es la inteligencia artificial (IA) ya que a medida que se complejiza su funcionamiento es menos comprensible la programación que utilizan en la toma de decisiones; acciones complejas parecen no fallar sin embargo no se encuentra explicación para errores simples de algunos sistemas de IA. Sin embargo, la no comprensión del presente no significa que, en el futuro, no se puede volver comprensibles estas dinámicas.

De igual manera que la caracterización del mundo VICA requirió dar respuestas para minimizar el impacto en los seres humanos de esos componentes de realidad; esta caracterización BANI nos aproxima al desarrollo de procesos y potencialidades que permiten surfear la ola de nuestros entornos con una gran dosis apocalíptica.

Es así que procesos como la resiliencia y la expansión ante la fragilidad, el desarrollo de la habilidades emocionales que incluyen la empatía, el aprendizaje de enfocar la atención en contraposición a las actividades en automático, la utilización de recursos internos como la respiración de forma consciente para apaciguar los estados de ansiedad (no patológicos) generados por la cotidianidad; desarrollar el pensamiento flexible y la necesaria contextualización de las situaciones podría permitir lidiar con la no linealidad; por su parte, el uso de la intuición y la transparencia como recursos nos conduciría a pasar de la incomprensión a la comprensión.

Como ya he mencionado en este primer apartado dedicado a contextualizar parte de la realidad, la pandemia por Covid-19 ha generado una crisis global con una serie de consecuencias en todas las esferas humanas, algunas de ellas aun impredecibles; exigiendo acciones y medidas extraordinarias que han cambiado las estructuras de funcionamiento y relaciones de las sociedades en general. Como toda crisis, la pandemia también ha dejado en evidencia las tremendas desigualdades sociales desde las condiciones socioeconómicas, de género, precariedad laboral entre otros.

La carga o el impacto psicológico de la pandemia se manifiesta en la imposibilidad de visualizar y planificar planes futuros como consecuencia de la alta incertidumbre que genera no saber cuándo acabará esta situación, la posibilidad más consciente y cercana de la propia muerte y la de otros, las consecuencias económicas devastadoras para millones de personas que han quedado sin trabajo o con trabajos en condiciones precarias o inseguras de los ya existentes. Aun cuando los planes de vacunación avanzan a nivel mundial, en ritmos y alcances desiguales, no hay garantías ciertas de que se alcance la inmunidad.

Más específicamente, los ambientes de trabajo se han tenido que transformar al adoptar nuevas medidas de bioseguridad y control, por su parte también ha exigido a muchos trabajadores cambios en la forma de trabajar, organizar sus tareas e incluso su ambiente de trabajo trasladado ahora a sus hogares, inicialmente de forma improvisada y progresivamente con una mayor guía y apoyo por parte de las empresas.

Los efectos directos e indirectos de la pandemia han llevado a visibilizar aspectos del ser humano hasta ahora reservados al ámbito de lo individual y privado, uno de estos aspectos son las experiencias emocionales de miedo, tristeza, rabia, que parecieran ser imprescindible seguir visibilizando, al igual que las consecuencias en el funcionamiento mental como la ansiedad y la depresión; que ya antes de la aparición del Covid-19 constituían una de las principales causas de disminución del bienestar en general, aumento de los costos de atención médica, y más puntualmente en el ámbito laboral, para las organizaciones ha implicado aumento del ausentismo, disminución de la productividad. La pandemia ha agudizado y agravado la situación.

La vulnerabilidad y el principio de incertidumbre se han manifestado claramente en esta crisis planetaria generando múltiples consecuencias para la salud y el bienestar de las personas, algunas de ellas fueron nombradas con anterioridad ameritando ser atendidas por diferentes vías a través de visiones multidisciplinarias que generen estrategias sólidas y al alcance de quien lo necesite dentro y fuera del trabajo.

La Psicología como ciencia tiene mucho que aportar en congruencia con las exigencias y complejidades que caracterizan esta realidad BANI o FANI: frágil, generadora de ansiedad, no lineal e Incomprensible.

En función de la diversidad de teorías, constructos y recursos que ha desarrollado la psicología, en este articulo haré mención solo a algunos de ellos que pueden aportar beneficios a la salud y bienestar a los seres humanos tanto dentro como fuera de los ambientes laborales; en función de dar respuesta a las complejas exigencias actuales.

Comenzaré por el denominado ***Capital Psicológico*** desarrollado por Luthans, Avolio y Youssef en 2007; el cual hace referencia a un estado psicológico positivo caracterizado por cuatro componentes:

1. La autoeficacia: se relaciona con el conjunto de creencias de una persona acerca de sus capacidades para organizar y ejecutar las acciones necesarias para alcanzar logros, las situaciones difíciles son interpretados como retos lo cual incrementa el interés y la implicación en las actividades o acciones a realizar.

2. El Optimismo: es un estilo de pensamiento, expectativa o creencia estable y generalizada que en la vida ocurrirán experiencias positivas, interpretando la mayoría de los sucesos como oportunidades de aprendizaje y desarrollo; sin negar los acontecimientos desagradables o negativos relacionados con el principio de realidad y el devenir de la vida.

3. La Esperanza: puede ser entendida como la fuerza de voluntad o la determinación de una persona para alcanzar metas o resultados, es también considerada una activación positiva que mueve al individuo del pensamiento a la acción.

4. La Resiliencia: es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límites y sobreponerse a ellas, ha sido definida también como la habilidad de seguir adelante a pesar de la adversidad. Existe variabilidad en la forma en que las personas responden

ante las adversidades, pudiendo algunas personas no presentar secuelas luego de vivir situaciones traumáticas.

Lo interesante del ***Capital Psicológico*** es que sus cuatro componentes pueden ser aprendidos, desarrollados o potenciados como estados psicológicos en todas las personas, pudiendo formar parte de procesos de formación, capacitación y desarrollo de los equipos de trabajadores dentro de organizaciones.

Por su parte, otro de los procesos interesantes y necesarios en estos tiempos es la ***Empatía***. La empatía literalmente significa "sentir en" o "sentir dentro", se reconoce como competencia emocional y la capacidad de comprender, ser sensible, darse cuenta de las experiencias emocionales, pensamientos y significados de otra persona.

Si bien la empatía en principio ha sido estudiada como un proceso individual, se ha planteado que puede ser desarrollada a nivel grupal, denominándose ***Empatía Colectiva***, la cual ocurre cuando los miembros de un grupo comparten sentimientos de los demás, poniéndose psicológicamente en las circunstancias de otra persona, tal y como lo señalan sus autores Kelly y Barsade.

En el próximo artículo hablaré de los beneficios del desarrollo de los procesos antes mencionados y algunas estrategias para incorporarlos a las dinámicas de vida dentro y fuera del trabajo.