



SALUD MENTAL COLECTIVA Y CUIDADOS COMUNITARIOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA

POR
JUAN CARLOS CEA MADRID

Psicólogo, Universidad de Santiago de Chile. Magíster en Psicología, mención Psicología comunitaria, Universidad de Chile. Investigador militante del Centro de Estudios Locos.

La pandemia del COVID-19 no tiene precedentes en la historia reciente. Como país, en Chile estamos afrontando una situación nueva y las recomendaciones para el cuidado de nuestra salud mental constituyen una prioridad en estos días. Al respecto, una perspectiva tradicional de la salud mental se ha destacado por priorizar tratamientos centrados en el individuo, con el objetivo de promover el funcionamiento adaptativo de la persona. Este enfoque, si bien puede ser útil, muchas veces no considera el entorno social y los factores contextuales que afectan la salud mental de las comunidades. Hoy en día, cuando la vida en sociedad se ha visto alterada, una perspectiva de salud mental colectiva nos permite mirar con otros lentes los desafíos del presente.

Diversas investigaciones han descrito que la sobrecarga laboral, el trabajo precario, la incertidumbre económica, las inequidades de género en la distribución de las labores de cuidado y la violencia machista constituyen factores estructurales que afectan la salud mental de amplios sectores de la población. En el escenario actual, estos factores estructurales se han evidenciado con fuerza, incluso se han reforzado con las modalidades de trabajo y educación a distancia, las labores domésticas y tareas escolares de niños y niñas en el hogar, los despidos masivos y el cierre de empresas, entre otros condicionantes sociales. Junto con ello, los largos períodos en casa y el encierro prolongado han modificado nuestra rutina familiar, evidenciando con ello la importancia del equilibrio entre vida, trabajo y hogar como factores claves de nuestro bienestar.

Si bien, desde octubre del 2019, las diversas expresiones de malestar colectivo bajo la consigna "Chile despertó" nos han permitido dimensionar los factores sociales, políticos, culturales y económicos involucrados en el campo de la salud mental, la actual situación de excepcionalidad nos convoca a pensar en qué medida condiciones de vida transversales y compartidas, incluso muchas veces agobiantes e impuestas, afectan el bienestar de la ciudadanía. En este escenario, la salud mental colectiva como disci-





Los largos períodos en casa y el encierro prolongado han modificado nuestra rutina familiar, evidenciando con ello la importancia del equilibrio entre vida, trabajo y hogar como factores claves de nuestro bienestar.

plina crítica se orienta a comprender la influencia de los factores sociales en la esfera de la subjetividad y promover un abordaje que no solo esté centrado en respuestas individuales, sino en acciones colectivas.

En este marco, quisiera dar a conocer brevemente una iniciativa de salud mental colectiva que ha actualizado su método de trabajo para hacer frente al aislamiento y al individualismo en tiempos de pandemia.

En las últimas semanas, el uso de plataformas digitales ha contribuido a generar puentes de comunicación para celebrar cumpleaños, compartir almuerzos y visitar adultos mayores, entre otras actividades; también para mantener actividades académicas, desarrollar reuniones de trabajo y, con mucha importancia, dar continuidad a grupos de apoyo mutuo en base al acompañamiento entre pares.

Al respecto, con el fin de sostener los vínculos sociales durante la cuarentena, el colectivo “Autogestión libre-mente” –agrupación comunitaria en salud mental que nace el 2014, lleva a cabo reuniones semanales y diversos talleres en el centro cultural Ailanto en Santiago y ha convocado a las primeras marchas del “Orgullo loco” en América Latina– ha generado encuentros virtuales de forma permanente con el fin de compartir experiencias que contribuyan a sobrellevar el encierro y alejar la soledad del confinamiento entre sus integrantes. La participación ha sido exitosa, el número de reuniones ha aumentado a dos o tres veces por semana gracias a la virtualidad, e incluso ha permitido potenciar puentes de comunicación a nivel nacional y latinoamericano, superando las distancias geográficas y las limitaciones propias de la asistencia presencial.

Para dar a conocer este trabajo, el colectivo “Autogestión libre-mente” y el Centro de Estudios Locos convocaron a un ciclo de conversatorios bajo el título “Cuidados locos en tiempos de cuarentena” los días 17 y 24 de abril que permitió reunir, en una instancia gratuita y abierta, a la comunidad, a personas que deseaban participar en un espacio de diálogo social entre pares y compartir estrategias para abordar el impacto subjetivo de la crisis social y sanitaria. En dicha instancia, se socializaron diversas recomendaciones en base a la experiencia en primera persona, desde la expresión artística hasta el ejercicio físico, contribuyendo a una mirada integral sobre la importancia del autocuidado y el cuidado mutuo en tiempos de pandemia.

Desde un enfoque de salud mental colectiva, estas iniciativas de comunicación virtual manifiestan la importancia de los lazos comunitarios para abordar problemas compartidos. A su vez, promueven el contacto social en un escenario en que predomina el distanciamiento físico, expresando que es posible y necesario mantener y crear nuevas formas de comunidad en el contexto actual. Fi-

nalmente, dan cuenta de que el compartir con otras personas, poner en común lo que nos sucede, conversar sobre cómo estamos abordando nuestras dificultades y hacer algo al respecto bajo los principios de la solidaridad y la ayuda mutua, constituyen una fuente de bienestar desde la comunidad.

De acuerdo con esta experiencia, un enfoque de salud mental colectiva nos entrega lecciones importantes sobre la relevancia de impulsar iniciativas que ubiquen en el centro los cuidados comunitarios. Valorar y reconocer estas alternativas contribuye a repensar el lugar de la salud mental en un futuro próximo, hacia la construcción de una sociedad más justa y solidaria. ●



Este artículo integra la Biblioteca Acceso Abierto

Pensar la Pandemia
OBSERVATORIO SOCIAL DEL CORONAVIRUS

www.clacso.org.ar/biblioteca_pandemia

Con el apoyo de  **Asdi**