

Tensiones del ejercicio de la Parentalidad en Pandemia... buscando resiliar



Viviana Tartakowsky Pezoa
Directora de Psicología y Magíster de Psicología
Universidad Bernardo O Higgins
Mamá de Amanda, de 7 años
Psicóloga Clínica PUC
Magíster en Psicología Clínica, Mención Parejas y Familias
Terapeuta Familiar

Los invito a ver el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=3T171B1140o>

¿Pensamos en Marzo 2020 seguir hoy en mayo 2021 en la incertidumbre?

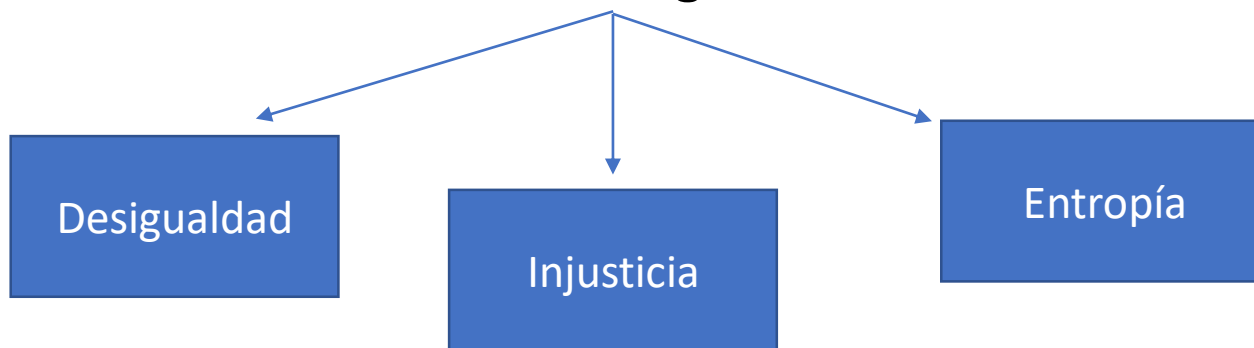
Los estudiosos Anna Fores y Jordi Grané dicen “cuando la sorpresa o la incertidumbre deviene la nueva normalidad, resiliar es la nueva habilidad”



A todo/as nos ha afectado la Pandemia y el confinamiento, pero nuestra experiencia subjetiva está marcada por nuestras vivencias en este período.



Se visibiliza lo invisible o más bien, sistémicamente se acaba el “Doble Ciego”



CONTEXTO PRE PANDEMIA EN CHILE

(Problemáticas de Salud Física y Mental)

- Revuelta social y Pandemia que visibiliza las desigualdades sociales.
- Sedentarismo ya alcanzaba 86% (OMS, 2017). Hoy se han incrementado los trastornos alimentarios en un 30% (Minsal 2021).
- Salud con fuertes brechas entre el sistema público y privado (Aravena e Hinostroza, 2015).
- Parentalidad mínima (Barudy, 2020): Dificultad de conciliación familia/trabajo.
- Conceptualizaciones de familias “tradicionales” y heteronormativas, divergentes con la realidad sistémico/familiar (Cirillo, Selvini y Sorrentino, 2018).
- Escasa mediación parental con la tecnología (Condeza, Herrera-Hidalgo, Barros-Fritz, 2019).
- Familia fragilizada (UCSH, 2013): Liderazgo monoparental, pobreza, espacios reducidos de vivienda...
- Niño/as con peor salud mental del mundo (Lecalenier, 2019).
- Desastre medioambiental: Cambio Climático Mundial: Sequía en Chile (Sapianis, 2020).

- **“Mayor experimento Psicológico de la historia”: Confinamiento masivo (Van Hoof, 2020).**
- **Continúa la INCERTIDUMBRE: “Parálisis o tempestad” (Canevaro, 2020).**
- **2/3 de chileno/as se encuentran sumidos en la cesantía, el alcoholismo, la violencia intrafamiliar o presenta algún cuadro ansioso: Somos uno de los 40% de países del mundo que no tienen ley de salud mental (ENCAVI, 2017).**
- **Chile segundo país que más le ha afectado la Pandemia en la Salud Mental de las personas (IPSOS, 2021).**
- **Incremento llamadas de auxilio VIF (Sernameg, 2021).**
- **Colapso redes de salud y sintomatología diversa** (Cuadra-Martínez, David, Castro-Carrasco, Pablo J., Sandoval-Díaz, José, Pérez-Zapata, Daniel, & Mora Dabancens, Diego. (2020). COVID-19 y comportamiento psicológico: revisión sistemática de los efectos psicológicos de las pandemias del siglo XXI. *Revista médica de Chile*, 148(8), 1139-1154. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000801139>)

- **FATIGA PANDÉMICA (OMS, 2021):** sensación de no concentración, inmovilidad, sensación de inutilidad... **70% de los trabajadores chilenos se sienten sobrepasado y con baja energía (Mando medio, 2020):** 3.000 trabajadores, el 70% califica hoy dentro del segmento bajo, lo cual implica que no son capaces de entender sus sentimientos, controlar emociones, se ven sobrepasados por las exigencias y no tienen herramientas para abordar sus labores diarias.
- **TRIPLE ROL DE LA MUJER (Fundación Sol, 2020):** "las mujeres ocupadas trabajan, en promedio, 41 horas a la semana en tareas de trabajo no remunerado, es decir, una jornada laboral más por semana, en comparación a las 19,9 horas de los hombres".
- **INCREMENTO EN SINTOMATOLOGÍA EN LA INFANCIA EN UN 20%** (Larraguibel, Halpern y Montt, 2021).

EXPERIENCIAS VIVIDAS GENERAN UN “SER EN EL MUNDO” DIFERENTES



- Niños y niñas pequeño/as: infantilización, conductas regresivas, cambios en el ciclo sueño/vigilia. Pueden estar «pegados en las pantallas u odiarlas». Más demanda de atención: búsqueda de certezas y seguridad.
- Jóvenes: «Pegados a las pantallas», labilidad emocional, pueden tender al aislamiento y síntomas depresivos. OJO con ideación/intento suicida.
- Padres, madres o cuidadores y docentes: AGOBIADOS, CANSADOS... Menor tolerancia



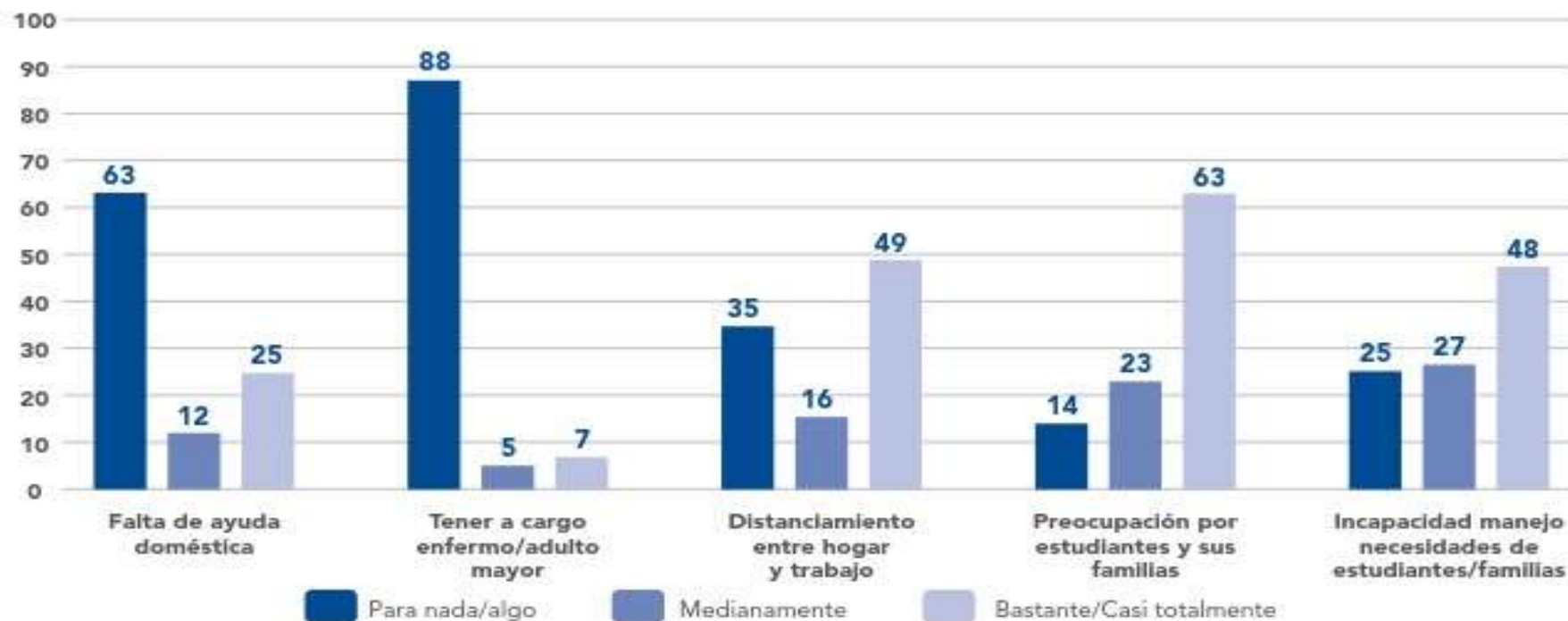
Estrés crónico: Niveles de cortisol en el cuerpo explosivos que alteran nuestra plasticidad cerebral → Infección: Cansancio, baja de energía.



TERCERA OLA SERÁ LA SALUD MENTAL (CUADROS DEPRESIVOS, ANSIOSOS, ETC.)

Estudio COVID-19 Nuevos Contextos, Nuevas Demandas y Experiencia Docente en Chile (2020). Centro de Investigación de Educación Inclusiva.

Figura 8: Dificultades referidas a la conjunción trabajo escolar/doméstico (% por categoría)

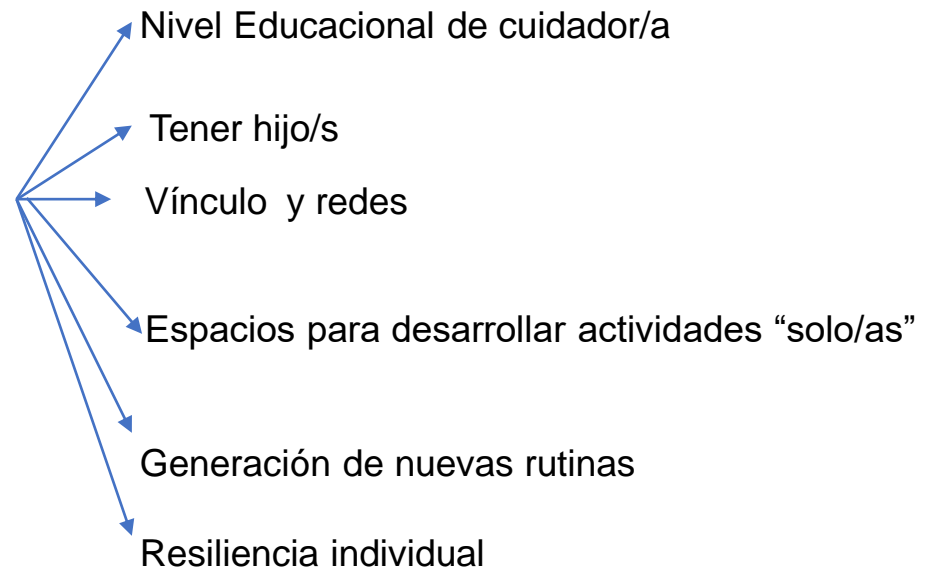


- **Ejercicio de la parentalidad en Pandemia: Estrés parental** (Ugarte y Dagnino, 2020): 90% de colegios on line aún y otros con “decisión familiar”.
- **DISTINCIONES DE LA PARENTALIDAD: MATERNAJE Y PATERNAJE BIOLÓGICO Y RELACIONAL. DIVERSIDAD FAMILIAR.**
- **INCREMENTO EN SINTOMATOLOGÍA EN LA INFANCIA EN UN 20%** (Larraguibel, Halpern y Montt, 2021).

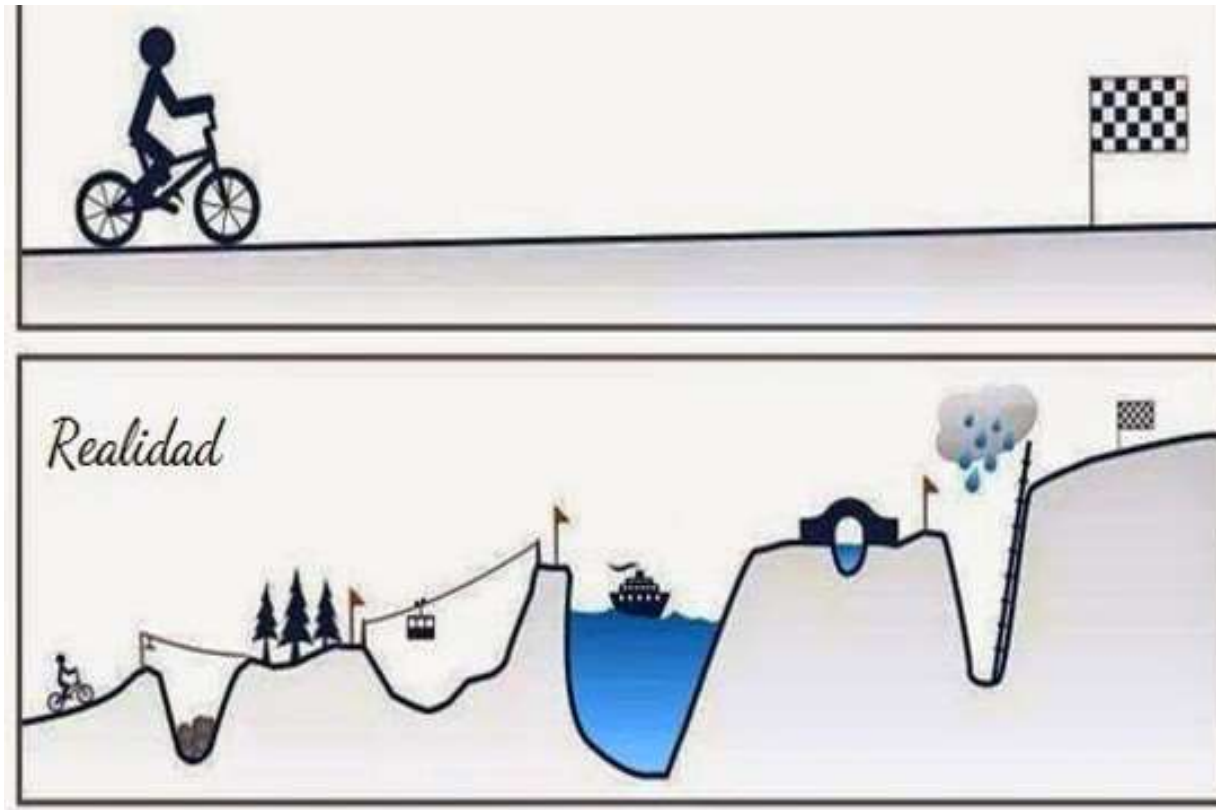


RESILIENCIA Y PANDEMIA

(Hallazgos preliminares, Instrumentos Utilizados: Adaptación de la Walsh, CD-RIS, Universidad Sacro du Quore de Italia, España, México y Chile)



Resiliendo....



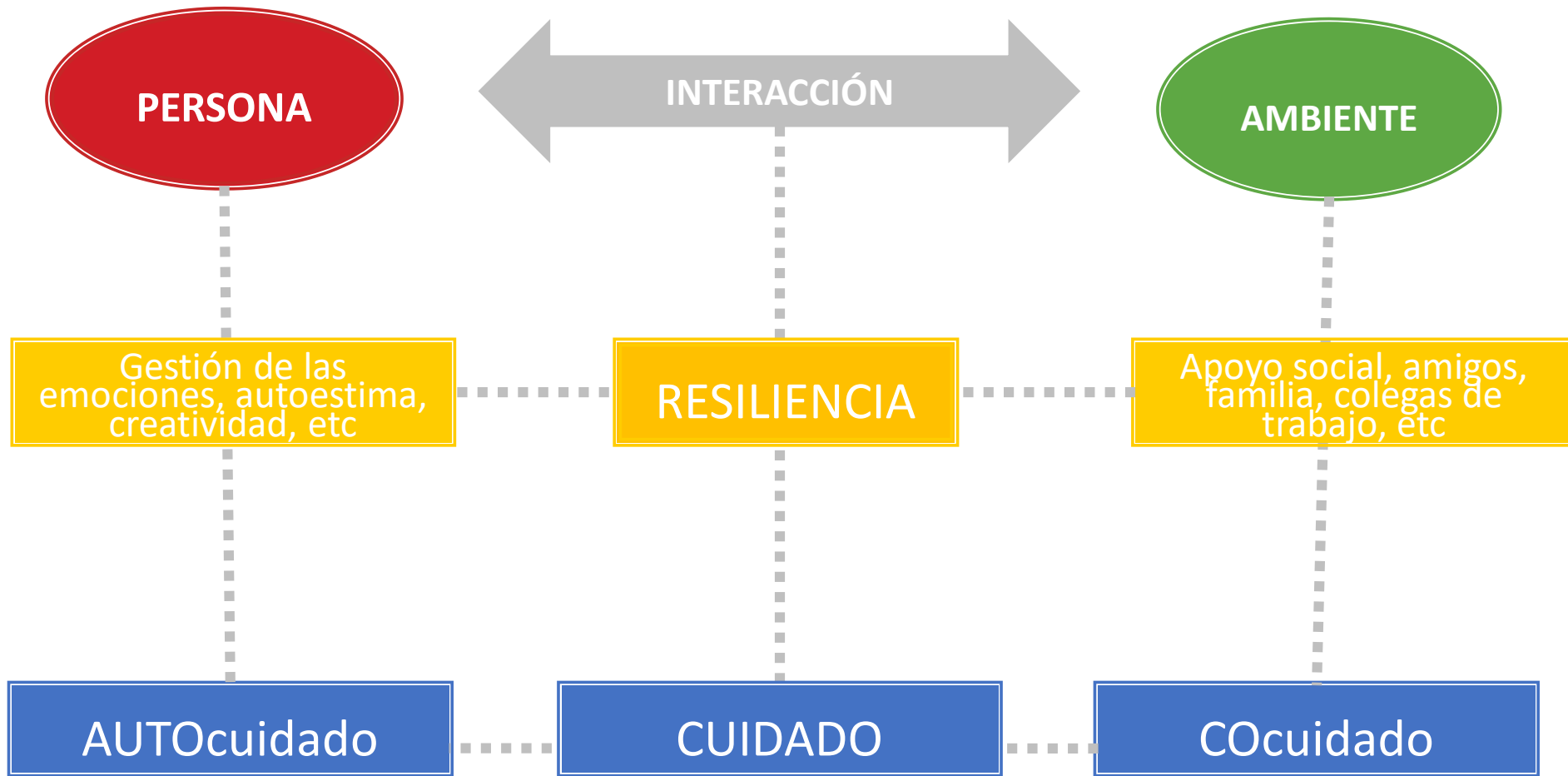
¿QUÉ ES RESILIENCIA?



- Aprendizaje
- Crecimiento (Rutter, 1993)
- Transformación
- Adaptación positiva, crecimiento (Kotliarenco, 1996)
- **Cambio de mirada**
- **Esperanza realista** (Vanistendael, 2018)

Me cuido para cuidarnos

CUIDADO Y RESILIENCIA



Los invito a ver el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=haOt5aYGbsc>

¿Con qué me voy (en una palabra)?



<https://app.wooclap.com/TQBOFO>

Muchas gracias!!!

«Somos seres emocionales que
pensamos... No al revés»
(Canevaro, 2020)