

# El lado oculto de la cuarentena: *aportes de la Psicología para la gestión de los RRHH en tiempos de crisis*

María de la Paz Grebe  
30 de abril de 2020



Qué nos está pasando: antes, durante y después

Gestión de los RRHH:

✓ Lo bueno y lo malo

✓ El tiempo y espacio

✓ El lugar de las tecnologías, la comunicación

Recomendaciones



**¿Qué nos está pasando?**



# Hito: 11 de marzo OMS declara el COVID 19 pandemia



<https://cnnespanol.cnn.com/2020/04/27/este-mapa-te-muestra-la-situacion-del-coronavirus-en-el-mundo-en-tiempo-real/>



*el mundo se enfermó...*

# ¿Cómo estábamos antes?

- Estilo de vida moderno, con tensiones...
- Formas de relacionarnos diversas
- Sociedad *líquida*
- Mundo VICA
- Deudas sociales



# ¿Cómo estamos ahora?



- Estado de emergencia
- Toque de queda
- Cuarentena obligatoria
- Aislamiento social
- Convivencia forzada

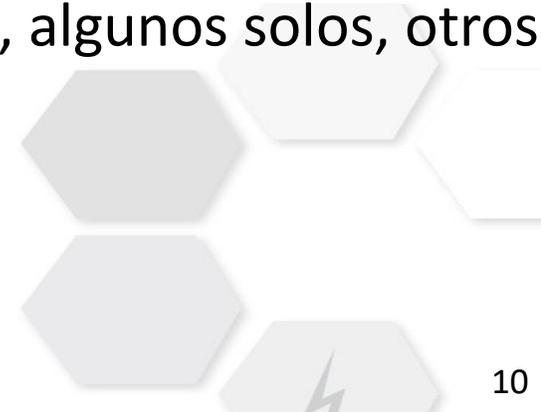
# ¿Cómo estamos ahora?



- Incertidumbre, desorientados
- Angustia, revueltos
- Miedo a la muerte
- Soledad, frustración
- No estábamos preparados
- Con amenazas reales e imaginarias

# ¿Cómo estamos ahora?

- ❖ El mundo se detuvo...consejos para aprovechar el tiempo muerto, para ordenar el *placard*, leer una novela...
- ❖ Cambió el afuera, está delineado y a la vez coartado.
- ❖ La cotidianidad quedó cancelada de golpe/ el mundo ya no está más ahí.
- ❖ Preguntas incómodas y emociones que nos abruman.
- ❖ Clases con pantuflas, trabajo a distancia, reuniones virtuales, nuevos roles, algunos solos, otros en familia...



# ¿Cómo estamos ahora?

- ❖ Precaución se convierte en norma/ la amenaza es el otro, entonces la solución es el aislamiento. Los portadores de la enfermedad son los otros
- ❖ Perdimos nuestro lugar en el mundo. Qué pasa con la privacidad, el silencio...
- ❖ La reacción natural a las pérdidas es el Duelo. Los duelos son singulares, personales.
- ❖ ¿Se puede hacer cómo si nada pasara? Qué hacemos con la libertad personal, con las personas mayores, con los matices de la vida...
- ❖ Crisis: oportunidad para...



# Comportarnos como si estuviéramos contagiados



1. Cuidar a otros del contagio.
2. Todos tenemos que modificar nuestras conductas.
3. Dos aspectos: adopción y adhesión.
4. Identificar los factores facilitadores para modificar conductas.
5. Ayudarnos, re-descubrirnos y a los otros.

# ¿Qué pasará después?



**RRHH**



# Y qué pasa con el área de RRHH



*“Lo esencial es invisible a los ojos”*



*El Principito*



- Trabajando a distancia y desde la casa
- Cambios en el funcionamiento de los equipos de trabajo
- Desarrollo de nuevas habilidades y aprendizajes
- La virtualidad reemplaza la experiencia real (*zoombando...*), pero no es la realidad
- Necesidad de redistribuir los recursos, las tareas, establecer nuevas prioridades



# Lo bueno y lo malo

## Signos de desgaste

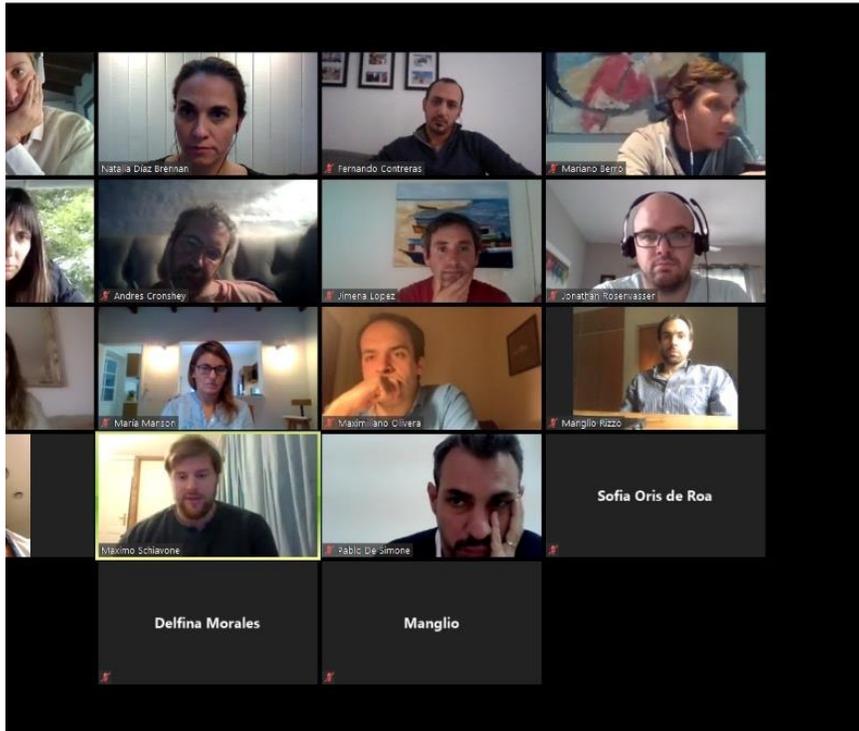
- Emocionales (miedo, ansiedad, tristeza, enojo, impotencia)
- Cognitivos (preocupación, pensamientos intrusivos, mente en blanco, problemas de concentración, pesadillas)
- Físicos (insomnio, cansancio, dolor de cabeza, tensión muscular, taquicardia frente a la situación)
- Interpersonales (sensación de abandono, conflictos personales (discusiones) y desconfianza)

## Aumento de depresión, crisis de pánico, suicidio, consultas psicológicas elevadas...

## Faltan los otros, los gestos y matices, las conductas que dan cuenta de la interrelación entre las personas y el contexto en que se desenvuelven.



# El tiempo y el espacio: dos dimensiones claves



- ✓ Tiempos cronológico y vivencial
- ✓ Espacio personal y público es el mismo: la privacidad ha sido invadida, estamos todo el tiempo conectados y comunicados

# Las tecnologías y la comunicación

☐ Comunicación significa poner en común, hacer al otro parte de algo, tiene un propósito y ocurre en un contexto. Es un diálogo...

☐ Las palabras han adquirido un enorme simbolismo para dar cuenta de lo que estamos viviendo: *“tenemos que ganar la batalla al virus, esto es un gran experimento...”*

☐ Hoy estamos ante una gran cantidad de información pero en realidad lo que hay es desinformación o sobre información.

☐ Las tecnologías son instrumentos y no fines, pero hoy son las herramientas disponibles para desarrollar las actividades habituales y que se proponen reemplazar lo gestual, lo conductual.



# Recomendaciones



# Liderazgo a toda prueba: COVID



C: cuidado

O: orden y organización

V: valores

I: inspiración

D: desarrollo



# Personas efectivas que trabajan a distancia

Capacidad de concentración

Capacidad de autonomía

No necesitan supervisión

Apertura a lo nuevo

Se preguntan qué necesitas de mí



- Capacidad de percibir los sentimientos y emociones de otros y por ende adelantarnos a las consecuencias de nuestros actos.
- Acercamiento a realidades que no son propias e intentar comprenderlas.
- Base neurológica: neuronas espejo.
- Implica salir de las propias necesidades, es ser capaz de hacernos cargo y de cuidar a otros.
- Es más difícil ser empáticos con las personas que no tienen los mismos privilegios.



- Se funda en legitimidad y transparencia.
- Mensajes regulares y planificados.
- Quién comunique debe ser un líder en el que todos confían.
- Coherencia entre lo que se dice y hace.



La realidad se nos impone, esto va a pasar.

Es una oportunidad para crecer en todas las dimensiones: personal, familiar, laboral.

Tenemos nuevas preguntas para las que necesitamos otras respuestas.

Somos los protagonistas de nuestra vida.

Importancia de cuidar la higiene emocional propia y de los que nos rodean.

**MUCHAS GRACIAS**

**¿PREGUNTAS?**





COMISIÓN DE INTEGRACIÓN  
ENERGÉTICA REGIONAL