



Gestión del CAOS

Como manejamos con personas la incertidumbre, precariedad y la desinformación durante y después del confinamiento.



Introducción

El coronavirus ha sido la primera situación de riesgo real de muerte y/o procesos sanitarios traumáticos a la que varias generaciones de ciudadanos/as en España se han enfrentado.

En cuestión de días las vidas dieron un cambio radical: perdimos trabajos o quedaron en suspenso, nos encerraron en espacios pequeños, adaptamos nuestros espacios para teletrabajar, re-conciliar vida laboral con laboral, gestionar incertidumbre económica-social, la información era confusa, cambiante, provocaba poca seguridad, ... Una cantidad de cambios que muchos/as no podríamos gestionar adecuadamente.



Introducción

Definición de CAOS

- Comportamiento aparentemente errático e impredecible, desordenado y/o confuso.
- Se trata de algo que está confuso y desordenado, que no sigue procesos ni un orden lógico que genera tensión e incertidumbre.

Cuando no hay certezas y el rumbo es errático, las decisiones se suelen tomar por impulso, ya que no se cuenta con información y experiencia previa para la toma de decisiones.



Que hicimos: Comunicación

“Una alegría compartida se transforma en doble alegría; una pena compartida, se transforma en media pena”.(Proverbio Sueco)

El principal aspecto a tratar en cualquier intervención psicosocial de crisis o emergencia es la reconexión y/o fortalecimiento de la red de apoyo social.

Que hicimos: Comunicación

- Tener teléfono, whatsapp y mail abiertos 12 horas durante el primer mes.
- Hablar con la mayor cantidad de personas posibles.
- Generar escucha activa y promover desahogo emocional.

Que hicimos: Informar y planificar

- Proporcionar información de fuentes fiables
- Planificar con la persona acciones a corto plazo
 - Detección individualizada de consecuencias sociales/psicológicas provocadas por el aislamiento y la cuarentena.
 - Reducción de la incertidumbre.
 - Detección de que entorno es inseguro y/o inestable.

Que hicimos: Definir objetivos SMART

- Definir objetivos por áreas:
 - Corto plazo (1-7 días)
 - medio plazo (2-8 semanas)
 - Largo Plazo (9-16 semanas)
 - Tipos de objetivos:
 - **Básicos/sociales:** Alojamiento, alimentación, económicos.
 - **Laborales:** Gestiones administrativas (ERTE, SEPE, ayudas, ...).
BAE (formación mientras se supera la situación, redacción de CV).

Que hicimos: Gestión de información

- Definir calidad de la información:
 - Informar con fuentes fiables.
 - Detección de fake news, bulos, etc.
 - Trabajar con la infoxicación (exceso de información, no puede absorber más información, remite la información que recibe a otros, a sus amigos, a sus contactos en las redes sociales sin filtrar).

EL TRABAJO EN EL ÁREA SOCIAL NO INMUNIZA

Aunque estamos acostumbrados/as a exponerse en nuestro trabajo a situaciones de alto impacto emocional, El confinamiento nos encontró sin herramientas profesionales.

NADIE ES INMUNE A LOS EFECTOS DE UNA PANDEMIA

Tu no estas exento de padecer Covid19, como tus usuarios/as. Eso no ocurre en otras situaciones (no estás en situación de desempleo, no te quedas sin casa, no tienes que buscar alimentos, ...)





EL CAOS PROVOCA DESORGANIZACION

LA ADAPTACIÓN (RESILIENCIA) ES EL EJE DESDE EL
CUAL TRABAJAR CON EL/LA USUARIO/A

