

PAPELES DEL  
PSICÓLOGO

Papeles del Psicólogo  
ISSN: 0214-7823  
ISSN: 1886-1415  
papeles@correo.cop.es  
Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos  
España

## PSICOLOGÍA EN TIEMPOS DE CRISIS. PSICOLOGÍA Y DERECHOS HUMANOS

**Fouce Fernández, Jose Guillermo**  
PSICOLOGÍA EN TIEMPOS DE CRISIS. PSICOLOGÍA Y DERECHOS HUMANOS  
Papeles del Psicólogo, vol. 39, núm. 3, 2018  
Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, España  
**Disponible en:** <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77857281009>

## PSICOLOGÍA EN TIEMPOS DE CRISIS. PSICOLOGÍA Y DERECHOS HUMANOS

PSYCHOLOGY IN TIMES OF CRISIS. PSYCHOLOGY AND HUMAN RIGHTS

Jose Guillermo Fouce Fernández  
Universidad Complutense de Madrid, España  
guiller@cop.es

Redalyc: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77857281009>

Recepción: 15 Mayo 2018  
Aprobación: 11 Agosto 2018

### RESUMEN:

El artículo aborda tres grandes cuestiones: en primer lugar, el marco de interpretación actual con respecto al uso del miedo y la crisis con instrumentos para plantear recortes; en segundo lugar, la situación general de nuestro país con algunas cifras en materia de desigualdad y exclusión; y en tercer lugar, propuestas para la intervención social en situación de crisis reflejando intervenciones, por ejemplo en desahucios.

**PALABRAS CLAVE:** Intervención social, Paro, Crisis, Exclusión, Derechos humanos.

### ABSTRACT:

This article addresses three major issues: firstly, the current framework of interpretation regarding the use of fear and the economic crisis with instruments for proposing cuts; secondly, the general situation of our country with a number of figures on inequality and exclusion; and thirdly, proposals for social intervention in crisis situations reflecting interventions, for example in evictions.

**KEYWORDS:** Social intervention, Unemployment, Crisis, Exclusion, Human rights.

Una palabra que hoy pretende enmarcar la realidad por encima de otras se impone y se repite hasta la saciedad para tratar de definir los tiempos que vivimos, una palabra que viene acompañada por un conjunto de medidas, justificaciones y actuaciones, incluso emociones determinantes o que pretenden ser determinantes de todo lo que ocurre. Nos referimos al término crisis. Aunque, por definición, podría decirse que una crisis es algo puntual para lo que se nos exige un esfuerzo puntual y momentáneo de respuesta, llevamos o llevan años manteniendo un marco de interpretación de la realidad que hable de una crisis profunda y permanente que por tanto, oblige a tomar medidas siempre excepcionales y únicas, esfuerzos que no se nos pedirían en otras circunstancias. Se trata de plantear que vivimos en estado de crisis, en estado de shock, en trauma permanente lo que justifica recortes en políticas sociales, en recursos, en prestaciones e incluso en libertades o grandes conquistas sociales.

Crisis acompañada o aderezada de una emoción primaria, tan potente como peligrosa: el miedo, de un miedo global que nos individualiza y hace más vulnerables. Un marco de interpretación global que supone un cambio de sociedad utilizando el miedo y la crisis como aliados y marcos de interpretación dominantes. Un paradigma de miedo y crisis que se incentiva y potencia de manera planificada, estructurada y pensada con el objetivo de cambiar nuestra sociedad y nuestra forma de vida, incluso nuestros valores.

Se trata de establecer un marco de interpretación que nos divida e individualice, que nos haga pensar exclusivamente en nuestro propio interés, en salvar lo que podamos, en salvarnos en un mundo en guerra,

---

### NOTAS DE AUTOR

Jose Guillermo Fouce Fernández. Profesor Universidad Complutense de Madrid. Presidente Psicología sin Fronteras. Vocal Intervención social Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. C/ Cuesta San Vicente, nº 4, 5 planta. 28008 Madrid. España. E-mail: guiller@cop.es

en lucha permanente en el que solo sobreviven los más fuertes y en el que la competencia es constante y feroz. Algo que viene reflejado en textos como Rosa (2008), Kleim (2007), Bauman (2007), Galeano (1993) y Fouce et all (2015).

Miedo y crisis que llevarían a la búsqueda de refugios identitarios, a diferenciar entre los míos y los otros, a poner fronteras y barreras, a dividir y romper estructuras de respuesta colectiva, a la proliferación de banderas y símbolos excluyentes: el que tiene prestación económica frente al que no la tiene, el que tiene trabajo frente al que no, el español frente al de fuera....individualismo y xenofobia, miedo, banderas y muros, en los que se construyen culpables sencillos, chivos expiatorios a los que responsabilizar de nuestra situación precaria y de crisis permanente, con los que se justifican los recortes necesarios.

Se trata de romper estructuras de respuesta colectivas y comunitarias, de establecer un marco en el que lo dominante sea “salvarse” como se pueda, en competencia feroz con el otro diferente, con los otros que no son los míos, se trata de establecer explicaciones y respuestas individualistas y auto culpabilizadoras: el responsable de lo que nos ocurre es uno mismo, es el enfermo, vivimos por encima de nuestras posibilidades es, quizá, la frase más celebre que resume este marco de interpretación. Se vuelve, así, además a sistemas de respuesta caritativos y basados en la beneficencia y el asistencialismo, a los viejos planteamientos de ayudar a los pobres para que estos se dejen ayudar, no por justicia sino por caridad, no porque sea un derecho sino de manera “graciosa”. Los que caen en desgracia son responsables de lo que les pasa y hay que buscar explicaciones individualizadoras de su situación, hay que ayudarles, además, a asumir la situación y llevarla lo mejor posible. Cada persona es una empresa en sí misma y explica lo que le ocurre.

¿Qué papel juega la psicología y los psicólogos en esta coyuntura? ¿Contribuimos a reducir las explicaciones a lo individual culpabilizando a las víctimas? ¿Nos centramos en hacer más asumibles las circunstancias reconstruyendo cognitivamente la forma de analizarlas para hacerlas tolerables? ¿Contribuimos a la aceptación, la indiferencia y el fatalismo? ¿que está enfermo el sujeto o la situación? ¿Qué debemos ayudar a cambiar al sujeto para que asuma lo que ocurre o a un contexto enfermo? (Martín Baró, 1987, 1989).

Crisis y miedo que llevan a vivir al día, a sobrevivir, a centrarse en el día a día: no hay futuro, recordemos, quizá el lema más repetido en alguno de los movimientos de respuesta a estas situaciones actuales: “sin casa, sin curro, sin pensión....y sin miedo”.

Como se señala acertadamente en (Courtis, BBC, 2004) es el poder de las pesadillas: “en el pasado los políticos presentaban un mundo mejor, utopías a conquistar, pero aquello fracaso y llegamos al mejor de los mundos posibles, ahora encontraron una alternativa meternos miedo, decirnos que estamos en crisis y presentarse como la respuesta a esta situación de miedo y terror. Los causantes del miedo y del terror se presentan entonces como la solución al problema que plantean”.

El miedo (Reguillo, 2012, Fouce, et al., 2015) aparece como un elemento clave presente y aparentemente estimulado con el objetivo de silenciar una posible respuesta social. El miedo como elemento esencial de una estrategia económica global en la que resulta clave la colaboración de los grupos que sufren los efectos del desigual reparto de la riqueza sintiendo miedo y así contribuyendo a lo que se pretende: aceptar, asumir, tolerar, sentirse responsables y culpables.

La crisis como discurso, como marco de interpretación permanente, se usa para recortar derechos y libertades, para poner en crisis también la participación y la opción de cambiar las cosas, la política, las instituciones, para que todos pensemos que estamos en una lucha permanente de todos contra todos en la que lo único importante es salvar el propio pellejo y en la que se destruyan los mecanismos colectivos de respuesta, las redes de solidaridad pero, sobre todo, las redes de respuesta crítica. Cierta discurso sobre la crisis, sin embargo, responsabilizada a las víctimas y cargaba en ellas toda la responsabilidad, porque eran ellas pese a ser el eslabón más débil de la cadena las que, al parecer, vivían por encima de sus posibilidades. La crisis y el miedo son dos instrumentos para un cambio de valores, para un cambio de sociedad.

Se trata de culpabilizar a las víctimas individualizando el análisis de lo que les ocurre y restringiendo las respuestas a lo individual. En un clima dominado por el miedo y la inseguridad encontramos un terreno

abonado para la fragmentación social, para la xenofobia, para las identidades excluyentes, para los análisis individualizadores y las repuestas asistencialistas.

Como dice en una de sus campañas de Amnistía Internacional (2017): “la pobreza es la peor crisis de derechos humanos: exige dignidad” y, dignidad es cambiar las condiciones que llevan a la pobreza y no a las personas para que acepten sus condiciones de vida injustas, su contexto.

A la crisis, como palabra, puede sumarse en el análisis las medidas tomadas para responder a la crisis, presentadas como excepcionales y el único camino a seguir pero que, en ningún caso, son la única posibilidad, son decisiones que suponen elegir entre opciones diferentes, por ejemplo, se podría haber elegido entre rescatar a los bancos y el sistema financiero o a las autopistas o haber rescatado a las personas. La crisis y el miedo se usan como excusa y cobertura para tomar decisiones y presentarlas como asumibles y único camino excepcional a seguir, se usan para romper el pacto social establecido desde el pasado en el que se daba cobertura a derechos y necesidades básicas (educación, sanidad, servicios sociales, pensiones) nunca antes recortadas en nuestro país con la virulencia en la que se hizo en esta crisis. Se socializan y reparten las pérdidas de los que causaron la crisis para que la factura y consecuencias lo paguemos entre todos mientras se recorta en derechos e inversiones públicas y se habla de austeridad como algo necesario pero aplicado solo a una parte de la ecuación y del sistema, se enmascaran por tanto, decisiones subjetivas ante diversas alternativas, como respuestas únicas, objetivas, dolorosas pero necesarias, el único camino a seguir cual terapia de choque ante una situación de emergencia.

“Los programas de austeridad europeos han desmantelado los mecanismos que reducen la desigualdad y hacen posible un crecimiento equitativo. Con el aumento de la desigualdad y la pobreza, Europa se enfrenta a una década pérdida. Si las medidas de austeridad siguen adelante, en 2025 entre 15 y 25 millones de europeos más podrían verse sumidos en la pobreza” (Intermon Oxfam, 2013, p. 35).

“La austeridad contribuye al aumento de las desigualdades que harán que esta situación de fragilidad económica perdure exacerbando innecesariamente el sufrimiento... aumenta el nivel de desempleo, disminuyen los salarios y crea más desigualdad... no existe ningún ejemplo de una gran economía que haya vuelto a crecer gracias a la austeridad” (Stiglitz, 2013, p. 3).

La crisis y su interpretación, y la respuesta que se está dando sobre ella, las medidas que se están tomando, basadas en la austeridad, pretenden, posiblemente, configurar una sociedad diferente, una sociedad en la que todos sintamos que somos enemigos unos de otros, que todos estamos en una especie de guerra eterna por la supervivencia y en esa situación. ¿Qué está haciendo mayoritariamente la psicología y los psicólogos en esta coyuntura? ¿Servimos como instrumentos para individualizar los problemas y sus causas? ¿Para establecer las medidas a tomar?

No es solo la crisis, sino por un nuevo modelo de sociedad basado en la pobreza estructural, riesgos constantes de exclusión que afecta a amplios sectores de la población, precariedad extendida, incremento desigualdades y menores oportunidades de movilidad social, indefensión e inseguridad.

Vivimos en un mundo enfermo. Como señalan pensadores como Koselleck (2007), el miedo es el valor por excelencia; vivimos en un mundo en que vuelven las viejas enfermedades sociales de falta de amistad, falta de comunicación o persecución al diferente.

## DATOS SOBRE LA SITUACIÓN ACTUAL

Los datos son clarificadores y muestran una sociedad diferente a lo que anteriormente conocíamos con importantísimas repercusiones en las formas de vida y los efectos psicológicos y sociales de estas situaciones.

Aumenta el desempleo, la pobreza, la desigualdad, mientras salen a la luz los grandes beneficios de los más poderosos y las corrupciones en muchos ámbitos de la vida pública, se genera un contexto de injusticia y de profunda crisis de valores democráticos que debe indignarnos, conmovernos, comprometernos

y movilizarnos. Estamos en unos niveles de pobreza inasumibles y vergonzosos, en unos niveles de desigualdad insoportables, en unos recortes de derechos inaceptables.

Hay un proceso de empobrecimiento generalizado de nuestra sociedad. Se habla, por ejemplo de una generación y una década perdida por el aumento de la pobreza y la desigualdad. El riesgo de fractura social es evidente en una nueva estructura social donde crece la espiral de escasez y la vulnerabilidad, con empobrecimientos crónicos y procesos de exclusión crecientes.

Se combinan elevados niveles de desempleo, pérdida de capacidad adquisitiva de la población con descensos de la renta mínima disponible y debilitamiento mediante recortes masivos de las políticas sociales y recorte de derechos muy en particular en sanidad, educación y servicios sociales.

Se ha subestimado el coste social a largo plazo de la crisis económica. Cada vez hay más personas que han sido expulsadas de sus hogares. Más personas atrapadas en el sobreendeudamiento, porque el coste de vida se ha incrementado y sus ingresos han disminuido. La pobreza infantil está aumentando, y los jóvenes se ven privados de la posibilidad de soñar un futuro. La opinión pública estigmatiza cada vez más a las personas vulnerables, como si fueran responsables de su situación y la protección social fuese un lujo en una época de austeridad (Red europea contra la pobreza, 2016, p. 15).

El futuro no existe, hay que sobrevivir, responder a nuestra propia situación de emergencia y crisis que se torna crónica y permanente.

La crisis lo que hace es empeorar la situación y aumentar la desigualdad con pérdida de derechos de colectivos en riesgo.

Veamos algunos datos y circunstancias reflejados en diferentes estudios (Fundación FOESSA, 2014; Asociación estatal directores y gerentes de servicios sociales, 2017; Intermon Oxfam, 2013; Red europea de lucha contra la pobreza- EAPN, 2016; UNICEF, 2014).

- Carácter estructural de la pobreza que además se transmite entre generaciones y se cronifica. Encontramos una amplia clase social subsidiada, una cultura marcada por la falta de expectativas, desmotivación y pérdida de autoestima. Se genera un entorno de vida y convivencia asilado del resto sociedad, con altos problemas económicos y también de salud y convivencia. Un importante número de personas condenados a no tener futuro a los que más pronto que tarde se les calificara de parasitarios, estigmatizándolos y demonizándolos, son excluidos, prescindibles, innecesarios.
- 4,5 millones de personas que reciben prestaciones o subsidios de desempleo más 789.672 que reciben rentas mínimas. Personas que no son necesarias ni siquiera para ser explotadas.
- Aumenta la pobreza. 10.5 millones de ciudadanos/as viven bajo el umbral de la pobreza. La tasa de pobreza pasa del 19.7 % al 21 % de los hogares. Casi 3 millones de personas estarían en la pobreza severa (menos del 30% de la renta media), más del doble que al inicio de la crisis, un 2,97%. 700.000 hogares sin ningún ingreso (1.3 millones de personas)
  - Un 22,1% del total de las personas tienen ingresos menores del 60% de la media de renta
  - 1,8 millones de hogares con dificultades llegar fin de mes (13.7% total hogares) Por ejemplo el 2,6% de los hogares no puede permitirse comer pollo o pescado al menos cada dos días...entre dos y dos millones y medio de hogares y no menos de 6 millones de personas con graves déficits alimentarios: insolvencia alimentaria o hambre por tanto en no menos de dos millones de personas en pleno siglo XXI
  - Pobreza energética más de uno de cada 10 hogares 10.7%, casi dos millones de hogares con 5 millones de personas (4,92 millones) abocadas a sufrir frío o calor excesivos. Cortes de suministro por impagos
- Aumenta la desigualdad y no solo la pobreza

- Somos el cuarto país más desigual de Europa solo por detrás de Letonia, Bulgaria y Portugal y justo por delante de Grecia: el 20% de la población más rica concentra el 7.5 más riqueza que el 20% más pobre, cuando esta relación era de 5.5 veces en el 2008 antes de la crisis.
- Somos el país de Europa que más rápido deterioro las cifras de desigualdad con datos de 2015 solo nos supera Serbia, Rumania, Lituania y Bulgaria. Muy por encima de europea en la media de desigualdad por encima de países como por ejemplo Portugal, Grecia o Italia.
- Ausencia de movilidad social generando desmotivación.
- Renta per cápita en España de hoy es peor que hace 10 años, crecen las desigualdades de renta. 2015, 700.000 hogares no tenían ingresos y 8 millones de asalariados no conseguían llegar a 1000 euros brutos al mes. Mientras tenemos el mayor aumento de millonarios de Europa con 15.000 personas más (8.4% más que en 2014)
- Cambia el papel del empleo: precarización con bajos salarios, temporalidad, desregulación. El empleo ya no es garantía de inserción ni de salir de la pobreza.
  - Cerca de 6 millones de parados pasando del 8.6 % al 26%, muchos sin prestación, con situaciones que ya son crónicas
  - Paro larga duración: de 242.800 personas al inicio 2008 a 1,8 millones de personas en 2016 (más de dos años en búsqueda empleo), 41.5% de desempleados se ha multiplicado por 10. 1,1 millones llevan más de 4 años en paro (24,7% del total) 1 de cada 4 desempleados o lo que es lo mismo 1,1 millones de personas.
  - Un 15,3% de las jornadas laborales son a tiempo parcial
  - Más de uno de cada cuatro empleos es temporal (26,5%)
  - En los últimos cinco años se ha acumulado una caída del poder adquisitivo de la remuneración media en un 4,5% (912 euros menos)
  - Seis millones de personas (34,4% de los/as asalariados) cobran menos del Salario Mínimo Interprofesional
  - Mercado laboral desregulado que ya no garantiza inclusión, casi 2 millones de personas en paro más de 2 años, 15% jornadas laborales a tiempo parcial y 6 millones cobran menos del salario mínimo interprofesional.
  - Más de 8 millones de trabajadores están por debajo del umbral de pobreza y 400.000 personas dejaron de buscar empleo (desmotivación), más de un millón de personas afectadas por hambre o mala alimentación. 6,4% de la población oficialmente pobre
  - Precariedad en empleo, estamos a la cabeza en Europa en temporalidad y bajos salarios: 4,2 millones de personas con contratos temporales, 27% de los asalariados. 14.6 % jornadas a tiempo parcial (2.7 millones de personas). Temporalidad y trabajo temporal. Salarios muy por debajo de lo necesario que no cubren las necesidades básicas. España encabeza en 2015 con Chile y Polonia los países de la OCDE con mayor empleo temporal con más de una cuarta parte de empleados temporales 25.14% y empeoran as cifras lo que genera indefensión, inestabilidad y poca calidad de vida. Contratos de corta duración y pocas horas: no dan estabilidad ni ingresos suficientes
  - Al finalizar 2016 España tiene cuatro millones de desempleados (Encuesta de Población Activa, EPA. 4º trimestre 2016). Casi un quinto de la población activa española en paro 18,6%.
- Desahucios. El número de ejecuciones hipotecarias se multiplica por 3.5 de 25.943 a 91.622 y los titulares de rentas mínimas se duplican.
- Aumenta la soledad aunque se presente como un problema invisible: 4 millones de personas en España se sienten solas, 3,3 millones mayores de 18 años viven solas porque no tienen más remedio

- En cuanto a la infancia. En España se da la circunstancia de que la crisis está afectando especialmente a familias con hijos, con lo que los efectos son más devastadores aún. Los menores en situación de pobreza son más, y más pobres :
  - La tasa de pobreza en población menor de edad pasó en el periodo 2009-2010 del 23,7% al 26,2%.
  - El umbral para medir la tasa de pobreza, se ha rebajado por la situación general, con lo que se puede afirmar que además la pobreza es mayor en este segmento.
  - Utilizando el umbral de pobreza “muy alta”, España está en la Europa-27 sólo por detrás de Rumanía y Bulgaria.
  - El impacto de la crisis ha sido mayor en la infancia que en el conjunto de la población.
  - La precariedad, medida en el porcentaje de familias sin capacidad para afrontar gastos imprevistos ha pasado en el periodo 2008-2010 del 28% al 37%.
  - La pobreza crónica, desde el 2007 al 2010 ha crecido en menores en un 6% (16,7%) y en el total de la población en 2% (11%).
  - Los niños perciben, y en ocasiones sufren, el incremento de estrés de los adultos.
  - Muchos niños se sienten culpables de la situación creada que les genera miedo e inseguridad.
  - Se genera desorientación a partir del cambio de roles de los adultos
  - Se incrementa el nivel de tensión en las relaciones intrafamiliares.
  - Se modifican expectativas de los propios niños y de los padres respecto al futuro.
- Jóvenes. Más de 4 de cada 10 jóvenes que buscan trabajo están en paro. Cientos de miles de jóvenes han abandonado España en busca de empleo , casi siempre por debajo de su cualificación y expectativas y siguen sin poder retornar ante la falta de oportunidades en nuestro país y con la mayor crueldad se justifica esta situación hablando de movilidad exterior o del espíritu aventurero,
  - Cifras paro juvenil 42,9% en 2016 el doble de la media europea. Una auténtica “generación perdida”.

Algunas de las consecuencias que podríamos señalar que acompañen a esta descripción serían la inseguridad, el miedo, la indefensión, la desesperanza, una peor calidad de vida. Indefensión y desesperanza como ausencia de futuro que son, además, las peores circunstancias posibles a afrontar como bien sabemos desde los estudios clásicos de la psicología ligados a la indefensión. Se generan situaciones de desmotivación y exclusión. El futuro no existe para la mayoría de la población, solo se puede sobrevivir y vivir al día.

Según Wilkinson y Pickett (2009) el porcentaje de enfermedades mentales en los países desiguales es mucho más alto, los desórdenes de ansiedad, de control de impulsos y de otras patologías están altamente relacionados con la desigualdad. La tasa de enfermedades mentales del conjunto de la población es cinco veces mayor en los países más desiguales que en los menos desiguales, las personas tienen cinco veces más probabilidades de ir a la cárcel, seis más de ser obesos y también más posibilidades de verse envueltos en un homicidio.

El efecto psicológico de ser pobre a pesar de madrugar cada día para ir a trabajar puede ser incluso más devastador que el de desempleo de larga duración. Este último tiene, al menos, la esperanza de encontrar un empleo. El trabajador pobre, en cambio ya tiene una nómina y no ve que otra cosa puede hacer para escapar de la miseria.

Una gran parte de la sociedad vive en situación precaria. La precariedad genera inseguridad. Se mal vive o se sobrevive en una situación límite en la que gastos imprevistos o una pérdida de empleo o empeoramiento de las condiciones laborales les lleva a perderlo todo: son economías vulnerables, vidas vulnerables. Hay una incapacidad clara para afrontar gastos imprevistos. 4 de cada 10 personas están en esta situación.

Los cambios en el papel del trabajo también tienen un importante impacto como señala, por ejemplo, Neimeyer (2007) “el trabajo determina gran parte de nuestro pasado, de nuestro presente y nuestro futuro y su pérdida hace que se tambaleen los cimientos de nuestra identidad y nuestros planes de vida” (p.35).

Con respecto a la pérdida de vivienda, este provoca consecuencias de gran trascendencia dado el valor sociocultural asociado a ella; seguridad, integración social, espacio para el desarrollo familiar, identidad y auto definición, relaciones sociales y red de apoyo, y un largo etcétera. Se ve afectada la seguridad, se quiebran proyectos de vida, se deteriora la autoestima y la confianza en los recursos propios. La vida pierde su estructura y organización, incluyendo, en muchos casos, la separación del entorno social. Un desahucio es como una montaña rusa emocional (Ramis Pujol y Cortés, 2013). Un desahucio es etimológicamente la pérdida de “aocio”, de esperanza, vivir la desesperanza, por tanto, una de las situaciones de mayor vulnerabilidad posible.

Una de las manifestaciones más contundentes y graves de esta situación combinada de crisis que permanece en el tiempo y recortes masivos de derechos son, sin duda, los desahucios, una situación sobre las que podemos y debemos intervenir desde el punto de vista psicológica y social.

A partir de nuestra experiencia podemos compartir que es frecuente que ante evoluciones problemáticas o situaciones críticas aparezcan experiencias emocionales muy intensas que pueden resultar desadaptativas en muchas ocasiones. Culpa, vergüenza, rabia, frustración, tristeza, impotencia etc., son emociones que vividas de forma intensa y sin la canalización adecuada bloquean, conducen al aislamiento social, a la soledad existencial y, sobre todo, generan en la persona que lo experimenta una percepción extremadamente negativa de sí misma, de su nivel de competencia.

## PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN: PSICOLOGÍA SIN FRONTERAS, PSICOLOGÍA EN TIEMPOS DE CRISIS

Los profesionales de la psicología somos trabajadores/as del Bienestar Social, somos también ciudadanos, y la psicología como ciencia comprometida con las personas tiene o tendría mucho que decir y hacer en esta situación, debemos ser conscientes de la necesidad y responsabilidad que tenemos de ejercer nuestra profesión siempre, y más en estos momentos difíciles, con un nivel de exigencia, profesionalidad, rigor y compromiso con las personas y la solución a sus problemas que vaya más allá de reducir el análisis y las intervenciones a lo individual.

Se están usando con cierta frecuencia estrategias psicológicas basadas en el miedo para paralizar a las poblaciones sometidas a una especie de terapia de shock que pretende dejarles indiferentes o anestesiados mientras se recortan sus derechos. Se están usando visiones individualizadoras que descontextualizan los problemas y su análisis.

Con cierta frecuencia, como denunciaba en el pasado (Martín Baró, 1989), la psicología cumple la función en esta coyuntura de hacer asumible lo inasumible, de hacer aceptable lo inaceptable, de etiquetar como enfermos a los sujetos cuando la enfermedad es el sistema y el entorno. Hay otra psicología posible y necesaria, comunitaria, solidaria, de denuncia, crítica, que empodere, que potencia la resiliencia y a los resilientes, que apueste por un análisis completo de los problemas incorporando el ambiente en la concepción de los mismos y en las propuestas de intervención.

Volver a juntar a la gente, a la intervención comunitaria, a las respuestas colectivas, incorporar en nuestros análisis y propuestas la intervención grupal, en el contexto, en el ambiente.

Hay que recuperar la consideración como fundamental de los aspectos estructurales, sociales, colectivos o globales en la explicación de las desigualdades, sin perjuicio de que las intervenciones que se desarrollen se puedan realizar en un plano individual.

Debemos, al tiempo estar convencidos de que las personas y su bienestar deben estar en el centro y marcar todas nuestras decisiones, las personas y su sufrimiento, las personas y sus derechos, las personas por encima de la economía, por encima del dinero, por encima del crecimiento como único motor vacío de contenido.

La psicología dispone de un inmenso arsenal conceptual y de intervención para generar y potenciar ciudadanos libres, independientes y solidarios, personas capaces de crear y unirse en redes sociales que generen respuestas colectivas y apoyo social mutuo, que se organicen para responder en conjunto.

Hay alternativas, tiene que haberlas, debe haberlas, tenemos que construirlas entre todos y todas.

Es la comunidad al completo la que enferma a través del mantenimiento, y el incremento, de situaciones injustas que protegen a los sectores sociales más poderosos mientras aumenta la presión sobre los sectores más desfavorecidos culpabilizándolos y estigmatizándolos.

Vivimos en una situación crítica, una crisis no solo económica sino también de valores, que afecta de forma profunda a la confianza y credibilidad en las instituciones políticas, económicas y sociales, una situación que no puede dejar indiferente a nadie, tampoco a los y las profesionales de la psicología.

La neutralidad no existe, especialmente en los casos de injusticia, ser neutral es tomar parte por los poderosos y nosotros ya hemos optado por estar junto a los que sufren, junto a los nuestros. Creemos que hay que estar con los que sufren, con los desahuciados, con los parados, con los excluidos, hay que tomar partido por ellos y con ellos. La indiferencia es imposible. No intervenir no significa ser neutral, sino ponerse al lado del poderoso. O como se señala con cierto humor:

“Si me desentiendo de la sociedad humana de la que formo parte (y que hoy me parece que ya no es del tamaño de mi barrio, ni de mi ciudad, ni de mi nación, sino que abarca el mundo entero) seré tan prudente como quien yendo en un avión gobernado por un piloto completamente borracho, bajo la amenaza de un secuestrador loco armado con una bomba, viendo cómo falla uno de los motores, etc. (puedes añadir si quieres alguna otra circunstancia espeluznante), en lugar de unirse con los restantes pasajeros sobrios y cuerdos para intentar salvarse, se dedicara a silbar mirando por la ventana o reclamara a la azafata la bandeja del almuerzo” (Savater, 19912. p.7)

Recuperar la intervención comunitaria, la aceptación de personas diferentes con las que trabajamos, recuperar el concepto de acompañamiento son alguno de los ejes que creemos necesario recuperar en nuestras intervenciones. Facilitar la generación de redes sociales de apoyo mutuo como forma de intervenir, validar la expresión de emociones y que se compartan.

Trabajar cara a cara con las víctimas de la crisis, acompañándolas, reconociéndolas y reivindicando con ellas y ellos un trato justo. La dignidad y su recuperación es evitar cosificar o estigmatizar, reducir a meras etiquetas a aquellas personas con las que intervenimos, quien tenemos delante es mucho más que un delincuente o un pobre o un drogodependiente por poner algún ejemplo. Hay que defender que cualquier persona sea cual sea su situación es, por encima de todo, persona y como tal merece ser tratada.

Combatimos con otras entidades la obsesión por el diagnóstico, por estigmatizar, por identificar los problemas mentales, por ejemplo, como problemas penales, como en la reciente reforma del código penal, los enfermos son personas antes que enfermos y deben tomar decisiones y conocer lo que les ocurre, son el centro de nuestra intervención y tenemos que potenciar su capacidad de acción y decisión.

Actuamos desde el compromiso empático, desde principios no estigmatizadores, transculturales, flexibles, que incorporan en sus análisis y planteamientos de intervención el contexto, el ambiente.

Necesitamos cambios en las personas para cambiar las sociedades; flexibilidad y creatividad ante los bloqueos, esperanza ante la indefensión. Necesitamos ser capaces de entender que las relaciones de poder no son inmutables.

Para nosotros reivindicar y pedir que las cosas mejoren y se superen las dificultades y desigualdades es solo una cara de la moneda mientras actuamos respondiendo a las personas que sufren, proporcionándoles atención.

Creemos en la desinstitucionalización pero también creemos que esta debe venir acompañada de suficientes recursos como para no sobrecargar a las familias o generar situaciones de mayor riesgo.

Algunas respuestas que hoy se esta dando ante la aparición de problemas de vida psicológicos esta basándose fundamentalmente en una atención deficiente, farmacológica y solo en la asistencia primaria.

El acceso a la salud, desde una perspectiva de derechos humanos, también a la denominada salud mental debe ser un derecho que hay que reivindicar al tiempo que desarrollamos acciones que posibiliten el acceso universal a este derecho a la salud. Nunca se debería recortar en salud, tampoco en salud mental, la salud es un tesoro y nuestro principal activo, cuidarla es un derecho y un deber.

Existen, además, situaciones de precariedad social o de exclusión que dificultan el acceso a los servicios actualmente existentes y ante los cuales debemos desarrollar esfuerzos para adaptar la atención que podamos prestar, algo que creemos estar en disposición de desarrollar, como mediadores y orientadores del proceso

La crisis ha paralizado además, el desarrollo de los servicios de salud ligados a lo psicológico justo en el momento en que estos son más necesarios.

Consecuentemente, en la actualidad, no todas aquellas personas que necesitan recibir un tratamiento psicológico lo reciben y de aquellas que lo reciben, no siempre acuden a consulta periódicamente. En el mejor de los casos, cuando la persona tiene recursos económicos, puede acudir a un centro privado, donde la atención será, al menos la demostrada en los estudios científicos, la más eficiente, eficaz y efectiva.

Creemos en una psicología preventiva, que dé información sencilla a la población, que huya de tecnicismos irrelevantes que tratan solo de dotarla de un traje incomprensible para los ciudadanos y ciudadanas.

No creemos en el modelo médico en el que el terapeuta es el agente y el otro el paciente, en el que las personas se cosifican pasando a ser solo meros diagnósticos o etiquetas cargadas de estigmas. Con frecuencia en nuestras sociedades, influidas por lobbys como el farmacéutico, se están transformando problemas de vida o psicológicos en enfermedades, se están tratando además estos problemas desde el reduccionismo biologicista, medicalizando las respuestas y reduciéndolas a meros desequilibrios neuro químicos. La psicología nos enseña lo rico y complejo que es el ser humano y como las actuaciones, explicaciones e intervenciones deberían hacerse desde varios planos: el biológico, el psicológico o individual y el social.

La psicología se ha revelado en los últimos años como una ciencia capaz de profundizar en aspectos a los que otras ciencias no tienen acceso, los pensamientos y sentimientos de las personas.

Desde el punto de vista psicológico uno de los fenómenos que se dan es lo que llamamos problema de vida: las grandes seguridades se pierden y uno se pregunta ¿Por qué a mí me paso esto? ¿Qué hice yo para merecerlo? ¿Es el mundo justo? Tenemos algunas máximas que nos sirven de auto-engaño en parte para poder seguir funcionando: lo que hacemos en el mundo, lo que decidimos tiene influencia y determina lo que nos pasa, es decir que si nos pasa algo negativo y queremos mantener la ilusión de contingencia para seguir motivados, pensaremos que algo hicimos para merecerlo. Estos problemas de vida se abordan con tiempo y con acompañamiento, tiempo que a veces no se tiene por la exigencia de los momentos de crisis.

Creemos en una acción social que parta de las potencialidades del sujeto y no de sus carencias, que no espere a los problemas sino que se vaya a ellos, partimos de considerar que toda conducta es adaptativa en el entorno en el que se desarrolla.

Apostamos por desarrollar y poner en marcha estrategias preventivas porque creemos firmemente que la felicidad y la capacidad de enfrentarse adecuadamente a las cosas se puede entrenar y educar.

Desde el punto de social, una de las repercusiones además con impacto sumamente negativo es el apoyo social, se siente vergüenza, culpabilidad, uno siente que es el único responsable de lo que le ocurrió y rompe con otros entrando en una espiral de aislamiento sumamente peligrosa y a la que hay que responder inmediatamente.

Partimos de considerar que no se trata de adaptar a las personas a sus contextos, sino de devolverles el poder para cambiar estos contextos enfermos.

¿Queremos ser generadores de indolencia, de aceptación de las circunstancias mediante reconstrucciones cognitivas de la percepción de los hechos, de resignación o agentes dinamizadores del cambio personal y colectivo uniendo lo personal con el contexto que es, en no pocas ocasiones, lo verdaderamente patológico?.

Hacemos una Psicología que combina el trabajo con las personas con el trabajo con los contextos. Mitad respuesta y mitad reivindicación de un marco saludable y un entorno más justo. Empatizamos, ponemos el cuerpo, nos comprometemos, acompañamos, damos apoyo, combatimos la indefensión y la resignación, asumimos el papel de dinamizadores y facilitadores de recursos, nunca de elementos sustitutivos de los recursos de las personas y sus contextos, trabajamos desde la aceptación incondicional, desde la mirada positiva, desde la resiliencia y el empoderamiento, desde los sujetos al cambio social.

Nos manifestamos intolerantes con la intolerancia, intentando transformar la indignación y la rabia, las protestas en propuestas, en acciones, en intervenciones críticas.

Entre los retos que hay que afrontar y con los que la psicología y los psicólogos tenemos que confrontarnos podríamos situar:

- Cuál es el nivel de Ingresos mínimos para tener una vida digna y cuáles son las consecuencias psicológicas y sociales de no tener esos ingresos mínimos y esa vida digna
- Cuál son las consecuencias de no garantizar la más mínima protección social a las personas
- Que alternativas desarrollamos ante la pérdida del papel del trabajo como garante de una vida digna y de la inserción social, que hacemos ante la ruptura de una vida ordenada y estructurada en torno al trabajo que ahora se torna plena vulnerabilidad e indefensión ante la precariedad y temporalidad del propio empleo.
- Como contar con las personas con las que intervenimos para no caer en intervenir con la gente pero sin contar con ellos y su participación y decisión.
- Cambiar la mirada en negativo por la mirada en positivo, construir modelos que apuesten por lo positivo, por la felicidad como marco de interpretación sin que ello suponga establecer la “dictadura” de la felicidad “hay que ser felices, evitar el dolor y el sufrimiento”, que apuesten por la resiliencia y su desarrollo. Partir de marcos de interpretación en positivo y desde lo positivo generar cambio y transformación, reivindicar la alegría y la felicidad es mucho más eficaz que trabajar sólo sobre el dolor o las patologías, no porque queramos una psicología positiva individualizadora e individualista, creemos que la verdadera felicidad se consigue desde la cooperación y lo colectivo, y desde las crisis y los problemas.

Creemos que, ponernos en el lugar de los afectados o de las personas sobre las que vamos a intervenir, nos ayudará a comprender su situación y, de esta forma, partir del encuentro entre personas como mecanismo clave para la intervención. Partimos también de la aceptación incondicional aunque esto no supongo justificar lo injustificable o eliminar las responsabilidades individuales

Partimos de la firme creencia de que las diferencias de cualquier tipo no son elementos en sí mismos problemáticos, sino que también nos proporcionan oportunidades para aprender de nuevas realidades y situaciones.

Creemos que la psicología no debe hacer tolerable situaciones intolerables, no debe ayudar a la gente a aceptar lo inaceptable, debe señalar los elementos del contexto que están enfermos y ayudar a las personas junto con otras personas a transformarlos.

Garantizar la atención psicológica en situaciones como los desahucios, el paro de larga duración, la enfermedad laboral, los accidentes laborales, los afectados por las preferentes, son alguno de los ámbitos en los que estamos trabajando intensamente.

## CONFLICTO DE INTERESES

No existe conflicto de intereses.

## REFERENCIAS

- Amnistía Internacional (2017). Pobreza: La peor crisis de derechos humanos. Disponible en: <https://www.es.amnesty.org/actua/acciones/pobreza-la-peor-crisis-de-derechos-humanos/>
- Asociación estatal de directores y gerentes de servicios sociales (2017). Informe sobre el estado social de la Nación 2017. Disponible en: <http://www.directoressociales.com/images/documentos/Novidades/INFORME%20ESTADO%20SOCIAL%20NACION%202017.pdf>
- Baumman Z. (2007) Miedo líquido. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Courtis, A. (2004) El poder de las pesadillas (The power of nightmares. BBC), documental escrito y producido por Adam Curtis, parte de la serie de documentales titulada 'El ascenso de la política del miedo' (Inglés: 'The Rise of the Politics of Fear').
- Encuesta de Población Activa, EPA (2016). 4º trimestre. Madrid: Insdtituto Nacional de Estadística
- Fundación FOESSA (2014). VII Informe sobre exclusión y desarrollo social en España 2014. Disponible en: [http://www.foessa2014.es/informe/uploaded/capitulos/pdf/24102014184629\\_5505.pdf](http://www.foessa2014.es/informe/uploaded/capitulos/pdf/24102014184629_5505.pdf)
- Fouce, G., Chojin, E., García Villameriel, L., García Huete, E., Muiño, L., y Velasco, I. (2015). Psicología del miedo. Madrid: Editorial Grupo 5.
- Galeano, E. (1993). Ser como ellos y otros artículos. Barcelona: Siglo XXI.
- Intermon-Oxfam (2013). La trampa de la austeridad. Informe Pobreza. Disponible en: <http://www.oxfamintermon.org/es/documentos/11/09/13/trampa-de-austeridad>
- Kleim, N. (2007). La doctrina del sock. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Koselleck, R. (2007). Crítica y crisis. Un estudio sobre la patogénesis del mundo burgués. Madrid: Trotta.
- Martín Baró, I. (1989). Sistema, grupo y poder: Psicología social desde Centroamérica II. San Salvador: UCA editores.
- Neimeyer, R.A. (2007). Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo. Barcelona: PaidósIbérica.
- Ramis Pujol, J. y Cortés, A. (2013). Investigación sobre desahucios: Presentación de resultados y posibles pistas de actuación. Disponible en: <http://infocop.es/pdf/estudiodesahucios.pdf>
- Red Europea de Lucha contra la Pobreza, EAPN (2016). Informe sobre El estado de la pobreza en España en 2015. Disponible en: [http://www.eapn.es/ARCHIVO/documentos/recursos/1/1445265440\\_1444999999\\_151014\\_resumen\\_ejecutivo\\_v\\_informe\\_pobreza\\_eapn.pdf](http://www.eapn.es/ARCHIVO/documentos/recursos/1/1445265440_1444999999_151014_resumen_ejecutivo_v_informe_pobreza_eapn.pdf)
- Reguillo, R. (2012). Los laberintos del miedo, un recorrido para fin de siglo. Revista de Estudios Sociales, 5, 63-72.
- Rosa I. (2008). El país del miedo. Barcelona: Seix Barral
- Savater, F. (1991). Ética para Amador. Barcelona: Ariel
- Stiglitz, J. (2013). La trampa de la austeridad. Informe Pobreza. Disponible en: <http://www.oxfamintermon.org/es/documentos/11/09/13/trampa-de-austeridad>
- UNICEF España (2014). La infancia en España 2012-2013 Informe Pobreza Infantil. Disponible en: [http://www.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/infancia-espana/unicef\\_informe\\_la\\_infancia\\_en\\_espana\\_2014.pdf](http://www.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/infancia-espana/unicef_informe_la_infancia_en_espana_2014.pdf)
- Wilkinson, R. y Pickett, K. (2009). Desigualdad. Un análisis de la infelicidad colectiva. Madrid: Turner