

Artículo Original

Los efectos de las restricciones sanitarias por COVID-19 y la importancia del uso de los abordajes corporales junto a personas con sufrimiento psíquico y sus familiares

Os efeitos das restrições sanitárias devido ao COVID-19 e a importância do uso de abordagens corporais com pessoas com sofrimento psíquico e suas famílias

The effects of health restrictions due to COVID-19 and the importance of using body approaches with people suffering from psychological distress and their families

Cleber Tiago Cirineu^a , Leonardo Cárcamo Olivarez^b 

^aDepartamento de Terapia Ocupacional y Ciencia de la Ocupación, Facultad de Medicina, Universidad de Chile – UChile, Santiago, Chile.

^bUniversidad Austral de Chile, Valdivia, Chile.

Cómo citar: Cirineu, C. T., & Cárcamo Olivarez, L. (2023). Los efectos de las restricciones sanitarias por COVID-19 y la importancia del uso de los abordajes corporales junto a personas con sufrimiento psíquico y sus familiares. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 31, e3493. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO267834933>

Resumen

Objetivo: Se presentan resultados sobre la importancia del uso de los abordajes corporales junto a personas con sufrimiento psíquico y sus familiares. **Método:** La investigación cualitativa desarrollada con enfoque etnográfico centrado en la dimensión corporal sustentó el desarrollo del proceso de performance-investigación colaborativa. El soporte filosófico de la Teoría sobre el Cotidiano de Agnes Heller sobre la práctica de la Rehabilitación Psicosocial permitió analizar las experimentaciones corporales desarrolladas en ocho encuentros donde participaron cuatro usuarias y dos familiares del dispositivo Centro de Rehabilitación Psicosocial de Valdivia, Chile. **Resultados:** La lógica de progresión de intensidad y de incorporación de aprendizajes permitió identificar cuatro categorías: Encuadre e inicio del proceso; Conociendo y concientizando el propio cuerpo; Entre el dolor y el placer; La importancia de la corporalidad. Los resultados permitirán acceder a percepciones corporales silenciadas e incluso invisibilizadas tanto por los efectos de las restricciones sanitarias por COVID-19, como también por estigmatización asociada

Recibido Ene. 8, 2023; 1ª Revisión Ene. 13, 2023; 2ª Revisión Mar. 4, 2023; Aceptado Mayo 11, 2023.

 Este es un artículo publicado en acceso abierto (*Open Access*) bajo la licencia *Creative Commons Attribution*, que permite su uso, distribución y reproducción en cualquier medio, sin restricciones siempre que el trabajo original sea debidamente citado.

al sufrimiento psíquico. La Teoría del Cotidiano de Agnes Heller permitió un acercamiento a la comprensión del cotidiano de personas con sufrimiento psíquico con la valoración positiva asociada a la dinámica grupal y la praxis corporal siendo posible visualizar la interface entre actividades corporales placenteras con la perspectiva de la rehabilitación psicosocial efectiva. **Conclusión:** Las prácticas corporales lograron generar espacios reflexivos que fueron centrales para la incorporación efectiva de empoderamiento y autonomía. En tal sentido, se vuelve fundamental entregar apoyo para las experiencias terapéuticas con perspectiva corporal, en un marco (re)educativo, que permita reestructurar los hábitos mentales saludables.

Palabras-clave: Terapia Ocupacional, Salud Mental, COVID 19, Actividades Cotidianas, Etnografía.

Resumo

Objetivo: Se apresentam resultados sobre a importância do uso de abordagens corporais junto a pessoas com sofrimento mental e seus familiares. **Método:** Pesquisa qualitativa desenvolvida com abordagem etnográfica com foco na dimensão corporal, que subsidiou o desenvolvimento do processo de investigação-ação colaborativa. O suporte filosófico da Teoria do Cotidiano de Agnes Heller sobre a prática da Reabilitação Psicossocial permitiu analisar as experimentações corporais que utilizaram oito encontros onde participaram quatro usuários e dois familiares do Centro de Reabilitação Psicossocial de Valdivia, Chile. **Resultados:** A lógica de progressão da intensidade e incorporação da aprendizagem permitiu identificar quatro categorias: Enquadramento e início do processo; Conhecendo e conscientizando o próprio corpo; Entre a dor e o prazer; A importância da corporeidade. Os resultados possibilitaram acessar a percepções corporais que foram silenciadas e até invisibilizadas tanto pelos efeitos das restrições sanitárias decorrentes da COVID-19, quanto pela estigmatização associada ao sofrimento mental. A Teoria do Cotidiano de Agnes Heller permitiu uma aproximação à compreensão do cotidiano das pessoas com sofrimento mental com uma avaliação positiva associada à dinâmica grupal e à práxis corporal, possibilitando visualizar a interface entre atividades corporais prazerosas com a perspectiva da reabilitação psicosocial efetiva. **Conclusão:** As práticas corporais geraram espaços reflexivos centrais para a efetiva incorporação do empoderamento e da autonomia. Neste sentido, torna-se fundamental apoiar experiências terapêuticas com uma perspectiva corporal, em um marco (re)educativo, que permita a reestruturação de hábitos mentais saudáveis.

Palavras-chave: Terapia Ocupacional, Saúde Mental, COVID 19, Atividades Cotidianas, Etnografia.

Abstract

Objective: Results are presented on the importance of using corporal approaches with people with mental suffering and their families. **Method:** The qualitative research developed with an ethnographic approach focused on the corporal dimension supported the development of the collaborative performance-investigation process. The philosophical support of Agnes Heller's Theory on the Daily Life on the practice of Psychosocial Rehabilitation allowed us to analyze the body experiments that used eight meetings where four users and two relatives of the Psychosocial Rehabilitation Center of Valdivia, Chile participated. **Results:** The logic of progression of intensity and incorporation of learning allowed to identify four categories: Framing and

beginning of the process; Knowing and becoming aware of one's own body; Between pain and pleasure; The importance of corporeality. The results allowed access to bodily perceptions that were silenced and even made invisible both due to the effects of the sanitary restrictions due to COVID-19, as well as the stigmatization associated with mental suffering. Agnes Heller's Theory of the Everyday allowed an approach to the understanding of the daily life of people with mental suffering with the positive assessment associated with group dynamics and bodily praxis, making it possible to visualize the interface between pleasant bodily activities with the perspective of rehabilitation effective psychosocial. **Conclusion:** Body practices managed to generate reflective spaces that were central to the effective incorporation of empowerment and autonomy. In this sense, it becomes essential to provide support for therapeutic experiences with a body perspective, in a (re)educational framework, which allows the restructuring of healthy mental habits.

Keywords: Occupational Therapy, Mental Health, COVID-19, Activities of Daily Living, Ethnography.

Introducción

La pandemia COVID-19 nos puso a merced de muchas dudas, miedos, ansiedades e incertidumbres, permeadas por cambios y transformaciones importantes en nuestro cotidiano, tensionando la salud, y en particular la salud mental en todas sus condiciones, circunstancias y ciclos vitales (Sánchez-Dávila, 2022).

En este sentido, fue necesario gestar estrategias y técnicas institucionales que permitieran atender de manera integral la salud de las personas, considerando el desafío de mantener aquellos procesos de atención que se vieron interrumpidos por el distanciamiento social. Hubo cierre temporal de centros de atención o restricción de acceso a los mismos, así como también surgió la emergencia en dar cobertura a las nuevas necesidades detectadas dentro de este escenario de impacto global (Zapata et al., 2022).

La situación anterior implicó el aumento exponencial del uso de estrategias tecnológicas remotas para el tratamiento, la intervención y el apoyo en salud mental de las personas, siendo necesario recurrir al formato virtual de atención en salud conocido como Telesalud, lo que posibilitó pensar en estrategias dirigidas a quienes necesitaron de apoyo y acompañamiento en dichas circunstancias (Alva-Arroyo et al., 2021).

La Telesalud fue considerada un reemplazo técnicamente válido de la atención presencial, evidenciándose con el tiempo que, no solo era altamente factible, sino que también eran correspondidos con una alta satisfacción y resultados clínicos equivalentes a la presencialidad (Zapata et al., 2022). Sin embargo, este proceso requirió de la capacitación continua de profesionales y personas usuarias para mantener altos estándares de calidad en los servicios prestados, así como también para asegurar la sostenibilidad de esta modalidad de prestación (Payán et al., 2022).

En relación a lo expuesto anteriormente, la World Federation of Occupational Therapists (2014), por sus siglas en inglés, valida a la Telesalud como el uso de Tecnologías de la Información y de la Comunicación aplicada en procesos de salud remotos para Terapia Ocupacional, en circunstancias en que es necesario proporcionar servicios sanitarios donde no sea posible la atención presencial.

Existen varios dispositivos locales que han incorporado la modalidad de Telesalud para la prestación de servicios de salud mental, y entre ellos se encuentra en Chile, en particular en la ciudad de Valdivia, el Centro de Rehabilitación Psicosocial¹ (en adelante CRPS), que entrega apoyo psicosocial y sanitario especializado a personas que mantienen un diagnóstico de salud mental. El CRPS es un centro, dependiente de la Universidad Austral de Chile (UACH), que ejecuta programas de rehabilitación psicosocial para personas en situación de discapacidad de causa psíquica, desde un enfoque de derechos y ciudadanía, en convenio con el Servicio de Salud Valdivia, acorde a lo propuesto por el Plan Nacional de Salud Mental en su tercera versión (Ministerio de Salud de Chile, 2017).

En conformidad con lo planteado en el Tercer Plan Nacional de Salud Mental (2017-2025) para dispositivos como el CRPS, el enfoque de derechos humanos y ciudadanía es parte central de su accionar ya que la consideración de temáticas asociadas junto con la profundización de aspectos comunitarios y de salud del núcleo familiar sustentan la inclusión de determinantes sociales de la salud, y con ello un abordaje integral de las problemáticas de salud en general y salud mental en particular (Salvo, 2022).

En este sentido es fundamental reflexionar sobre la subjetividad/particularidad en que las construcciones de salud son desarrolladas, más aún si éstas son construidas a partir de experiencias corporales asociadas al sufrimiento psíquico (Manríquez, 2019). Esto se debe a que las prácticas de salud deben ser contextualizadas y situadas en cada cotidiano, considerando que dichas problemáticas resultan de desigualdades y vulnerabilidades sociales (Galheigo, 2012, 2014; Bezerra & Trindade, 2014).

En relación a lo expuesto anteriormente, se vuelve fundamental reflexionar cómo se da la labor de profesionales de la salud respecto de la centralidad del sujeto y su experiencia subjetiva, sobre todo, con población en situación de desigualdad, opresión y exclusión social (Giraldo Gärtner, 2016), considerando además que en la Ley de Salud Mental promulgada el año 2021 (Ministerio de Salud de Chile, 2021) se da especial énfasis al derecho integral y humanizado en la atención de salud mental, destacando el derecho a la atención especializada y la reintegración a la familia y comunidad entre otros aspectos.

En este escenario, la Terapia Ocupacional es la disciplina que puede apoyar en la construcción y significación de la subjetividad de las personas con sufrimiento psíquico, utilizando variadas estrategias. De este modo, Assad & Pedráo (2013) plantean que las experiencias y abordajes corporales potencian el vínculo terapéutico y los procesos de construcción creativa en busca de soluciones para problemáticas de la vida cotidiana valorando con ello el cotidiano de modo a minimizar las desigualdades y vulnerabilidades sociales.

Por lo tanto, Justa & Holanda (2012) proponen que la experimentación de las prácticas corporales puede ofrecer al individuo la percepción de su potencial de transformación, creatividad, y capacidad de trascender los límites que se impone sobre él, reflejando así, una postura más activa y empoderada respecto de las soluciones o adaptaciones a las problemáticas de su cotidiano. En base a esta afirmación, Ferigollo & Angeli (2017) enfatizan que la experimentación corporal puede posibilitar la suspensión de lo cotidiano, dando flujo a la toma de conciencia y con ello facilitar la resolución de problemáticas surgidas en el diario vivir.

¹ Para mayor información visitar página oficial de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile (Universidad Austral de Chile, 2017).

Conforme a lo planteado anteriormente, este estudio presenta supuestos investigativos, estableciendo caminos de evaluación diferenciados que utilizaron prácticas/herramientas corporales como instrumentos de metodología a fin de que puedan emerger nuevas formas de análisis a través de intervenciones en la vida cotidiana de las personas participantes permitiendo la participación sociocultural en un contexto de distanciamiento social y otras restricciones sanitarias producto de la pandemia COVID-19.

De esta manera, son planteados cuatro supuestos investigativos que se centran en que: 1) el aprovechamiento de las prácticas corporales, pueden posibilitar nuevos estados de salud y facilitar el acceso a los usuarios a distintos equipos sociales como salud, educación, cultura, ocio, entre otros; 2) las prácticas corporales además de valorar aspectos relevantes a la salud, enfermedad, terapias, políticas, programas y cualquier acción empleada por los servicios de salud, favorecen la ampliación de los derechos humanos y sociales, así como la mejora de la calidad de vida; 3) las prácticas corporales influyen 'positivamente' en los procesos de corporeidad y participación sociocultural en la vida cotidiana de grupos heterogéneos de personas en situación de vulnerabilidad y; 4) la implementación de las políticas de salud mental y Psiquiatría no ha logrado necesariamente los propósitos propuestos en el Plan Nacional de Salud mental y Psiquiatría en personas en atención en lo que se refiere a la participación sociocultural.

En este sentido, el objetivo de este artículo es analizar los efectos de las restricciones sanitarias por COVID-19 y la importancia del uso de los abordajes corporales junto a personas con sufrimiento psíquico y sus familiares pertenecientes al dispositivo CRPS de la ciudad de Valdivia. Cabe reforzar que tal estudio fue ejecutado en modalidad virtual de Telesalud y ejecutado durante pandemia COVID-19 en un periodo de cuatro meses a fines del año 2021 e inicios del año 2022, evidenciando el impacto de las restricciones sanitarias, como el distanciamiento social y la participación sociocultural en la vida cotidiana de grupos heterogéneos en situación de vulnerabilidad y estigmatización.

La teoría de Agnes Heller: una bajada hacia el cotidiano de personas con sufrimiento psíquico

Para este estudio se utilizó el marco filosófico de la Teoría de la Vida Cotidiana de Agnes Heller ya que ofrece elementos conceptuales importantes como: heterogeneidad, jerarquía, espontaneidad, analogía, pragmatismo, probabilidad, economicismo, precedentes, ultrageneralización, juicios provisorios, imitación y entonación. Todos estos elementos son dinámicos y se articulan entre sí, siendo esenciales para la vida cotidiana. En contrasentido, la cristalización de éstos elementos en la vida de las personas puede entenderse como un estado de alienación caracterizada por actitudes pasivas frente a circunstancias adversas o injustas asumiendo roles que le son impuestos por el contexto social de manera inconsciente (Heller, 2008).

Los elementos de la Teoría de la Vida Cotidiana que emergen y fueron utilizados en este estudio fueron los siguientes:

- Heterogeneidad: Diferentes segmentos de la actividad humana con distintos grados de importancia y significados (Heller, 2008) que caracterizan a las diferentes actividades que se desarrollan en el transcurso de la historia individual (Salles, 2011).

- Jerarquía: Ocurre cuando una determinada actividad asume un lugar central y determinante en relación con otras actividades (Heller, 2008), ya que no es posible hacer todo al mismo tiempo (Guimarães, 2002).
- Analogía: Surge a partir de experiencias ya vividas y/o conocidas (Heller, 2008), es decir, es aquella que “se manifiesta para mantener la repetición del mismo procedimiento”, (Guimarães, 2002, p. 17), sin considerar reflexión en las acciones.
- Pragmatismo: Surge de un pensamiento empírico con tendencia a no reflejar y no reproducir algo que no ha sido confirmado exitosamente en la práctica, es decir, no hay racionalidad y no necesita una teoría que justifique de cerca la práctica diaria (Guimarães, 2002). Están relacionados con la fe y la confianza (Heller, 2008).
- Precedentes: Es un “indicador útil para nuestro comportamiento, para nuestra actitud” (Heller, 2008, p. 55), este elemento tiene una interfaz con los procedimientos de rutina, es decir, una acción automática y/o repetitiva que se produce a partir de una acción que precedió otros (Guimarães, 2002).
- Ultrageneralización o juicios ultrageneralizadores: Surgen de la ocurrencia de una creencia que ya sucedió y tiende a repetirse (Guimarães, 2002). Se basan en la confianza, es decir, son “juicios provisorios que la práctica confirma, al menos, no refuta, mientras, con base en ellos, seamos capaces de actuar y guiarnos” (Heller, 2008, p. 53).
- Entonación: Se refiere al tono en el que la persona se ubica en las relaciones humanas, configurándose a partir de la comunicación que posibilita la individualidad de cada uno (Heller, 2008).

Conforme a lo antes descrito y al tratarse de una investigación que encaja en los preceptos del análisis cualitativo, la Teoría de la Vida Cotidiana de Agnes Heller se vuelve adecuada para comprender el objeto de estudio.

Metodología

Este estudio trató de una investigación cualitativa con enfoque etnográfico centrado en la dimensión corporal, lo que permitió poner en contacto y valorar los saberes y experiencias de las personas con sufrimiento psíquico, posibilitando así la ampliación del conocimiento, a través del intercambio de vivencias y reflexiones por medio de la observación y participación en la vida cotidiana siendo factible con ello, sustentar el desarrollo del proceso de performance-investigación colaborativa.

Esta metodología es entendida como un proceso de investigación colaborativa en las ciencias sociales y humanas, siendo una estrategia participativa que permite ampliar las posibilidades de acceder a otras experiencias y significaciones y con ello la generación de nuevos saberes y reflexividades (Citro et al., 2020).

La aproximación desde otras perspectivas, no exclusivamente verbales o textuales, desarrolladas típicamente a través de entrevistas y observación participante, permitió acceder a informaciones y reflexiones situadas, contemporáneas y novedosas respecto del cotidiano de las participantes de este estudio, potenciando paralela y progresivamente su involucramiento activo en las sesiones corporales que fueron desarrolladas.

Lo anterior ocurre en contexto del beneficio directo asociado a la práctica corporal en la cual se ancló el proceso investigativo, lo que también redujo las posibilidades de construir vinculaciones utilitarias basadas exclusivamente en el extractivismo epistemológico que caracterizan generalmente a los procesos investigativos de salud (Katzner & Chiavazza, 2020).

Como fundamentación teórica, se utilizó el soporte filosófico de la Teoría sobre el Cotidiano de Agnes Heller sobre la práctica de la Rehabilitación Psicosocial. Mientras que la Rehabilitación Psicosocial tiene como premisa posibilitar la inserción social de la persona en vulnerabilidad por medio de un tratamiento ampliado y acciones comunitarias (Amarante, 2007), la teoría de Agnes Heller evidencia que la vida cotidiana ocurre en las producciones e intercambios de ámbito social entre las personas, destacando que esa inserción del individuo se constituye en una trama de relaciones en las diferentes actividades del día a día (Heller, 2008). De esta manera, la Rehabilitación Psicosocial y de la Teoría del Cotidiano de Agnes Heller se complementan, tornándose adecuados y complementarios para la comprensión del objeto del estudio.

Considerando las restricciones sanitarias en las que se desarrolló la investigación, se hizo necesario considerar la medida preventiva de distanciamiento físico por lo que se utilizaron Tecnologías de la Información y de la Comunicación, en particular la Telesalud. En este sentido, la investigación se desarrolló de manera virtual, a través de la plataforma ZOOM, involucrando a personas usuarias y familiares de la ciudad de Valdivia (XIV Región de los Ríos - Chile) que asistían o tenían vinculación con CRPS y que previo a restricciones sanitarias asistieron presencialmente al taller de activación física. El proceso de conexión a plataforma ZOOM fue desarrollado mediante dispositivos celulares, tablets y ordenadores portátiles, cuyo link de conexión fue de tipo permanente y enviado a un grupo de Whatsapp durante la jornada previa a cada sesión. Dicho formato de comunicación, permitió realizar seguimiento de asistencia, de avances y de necesidad de adaptaciones, siendo una importante vía de retroalimentación para los investigadores y participantes.

El proceso de reclutamiento fue facilitado en una primera etapa por el equipo de profesionales de CRPS quienes contactaron previamente a un grupo de usuarios, usuarias y familiares que presentaban interés por las prácticas corporales. Dicho proceso permitió dar mayor formalidad a los contactos posteriores de parte de los investigadores, evidenciando seguridad e interés por parte de usuarias y familiares para involucrarse en el proceso.

Posterior al desarrollo de entrevistas iniciales vía telesalud, fue posible confirmar el número total de participantes para la investigación incluidos en la recolección de datos, consistentes en cuatro usuarias del dispositivo CRPS y dos familiares. Los criterios de inclusión fueron relacionados con las personas que eran acompañadas y/o estaban vinculadas al CRPS, con posibilidad de agregar una tercera persona cercana a ésta para facilitar la participación, debiendo ser todas con edad igual o superior a 18 años, con interés en aproximarse a las prácticas corporales y con posibilidades técnicas y/o humanas para realizar el proceso de conexión de telesalud.

Participantes

Las participantes consistieron en seis personas de sexo femenino, cuatro personas usuarias del dispositivo CRPS y dos familiares cuidadoras principales. La edad promedio del grupo fue de 33 años con rangos de 24 años y 44 años, siendo las cuatro usuarias del CRPS solteras y las dos personas familiares casadas; la situación de escolaridad se distribuye desde la educación primaria incompleta (1), enseñanza básica completa (2), enseñanza media completa (1) y curso técnico incompleto (2). La principal actividad productiva tuvo relación con labores de tipo domésticas y de cuidado de otras personas, siendo en su mayoría los ingresos familiares generados a través de pensión asistencial por concepto de discapacidad y actividades esporádicas e informales como ventas de artículos en ferias libres y conducción por aplicación móvil.

Aspectos éticos

La investigación respetó los principios bioéticos vigentes en la Normativa Nacional que delimita las directrices que involucran seres humanos en situación de vulnerabilidad, siendo sometida y aprobada sin reparos éticos, metodológicos ni legales por el Comité de Ética en Investigación de la Región de Los Ríos en el ordinario N° 173 de fecha 13 de mayo del año 2021.

El Consentimiento Informado fue enviado vía correo electrónico para conocimiento previo de las participantes y luego firmado de manera presencial a través de visitas domiciliarias integrando todos los resguardos asociados a las restricciones sanitarias del momento, quedando una copia con el participante y otra con los investigadores. En dicha instancia también se explicaron los objetivos y la metodología, dejando a criterio de libre elección la opción de participar o no de la investigación con garantía de secreto y anonimato, así como también el derecho de retirarse sin necesidad de expresión de causa. De igual forma, se comunicó expresamente que no existen repercusiones negativas de ningún tipo en caso de no acceder a participar en el proceso de investigación.

Instrumentos

Inicialmente, para la recolección de datos de las participantes de la investigación, se aplicó un cuestionario breve sobre datos sociodemográficos que contenía preguntas sobre edad, sexo, estado civil, escolaridad, productividad, fuente de ingresos principales personales y familiares, composición familiar al momento de la entrevista, número de personas habituales en el domicilio, tipo de vivienda y sus características. Dicho procedimiento permitió conocer con mayor detalle las condiciones habitacionales, de conectividad, sociofamiliares y de impacto de las restricciones sanitarias en la rutina cotidiana de las participantes, facilitando la comprensión de los respectivos ambientes de desempeño regulares de cada participante por parte de los investigadores

Procedimientos

Posteriormente, para la realización de las experimentaciones corporales, se utilizaron ocho encuentros grupales durante cuatro semanas, donde fueron desarrollados dos encuentros semanales de una hora de duración cada uno, cuya periodicidad e intensidad permitió identificar el impacto de las metodologías utilizadas en el cotidiano de las personas participantes.

Los grupos fueron del tipo “grupo cerrado” y para las actividades y acciones desarrolladas en los encuentros se utilizaron juegos teatrales (Novelly, 1994; Boal, 2001, 2002, 2005; Spolin, 2008), prácticas basadas en los referentes del teatro espontáneo y psicodrama (Aguilar, 1998; Moreno, 1975) junto con métodos activos y pasivos de relajación (Payne, 2007) como estiramientos, ejercicios físicos de movilidad articular y, respiración consciente, además de ejercicios correspondientes a la Técnica de Relajación Progresiva de Edmund Jacobson (Jacobson, 1976).

Todos los encuentros fueron basados en performance-investigación colaborativa por medio de la plataforma virtual Zoom, ya que este formato permite la grabación. Al finalizar el proceso vivencial, se realizó una entrevista en profundidad, para conocer las percepciones de las participantes con respecto al impacto de la pandemia COVID-19 en los procesos de corporeidad y participación sociocultural en la vida cotidiana, así como también del impacto de lo aprendido en su diario vivir.

Por último, se realizaron transcripciones con base en las actividades realizadas, relatos orales y discusiones de los integrantes, siendo toda la información recopilada y registrada en diario de campo digital ubicada en nube virtual para acceso remoto de los investigadores.

Método de análisis

Para el análisis de los datos se utilizó el enfoque cualitativo, basado en la performance-investigación colaborativa, donde los datos sociodemográficos fueron digitados en una base de datos estructurada en el formato de hoja de cálculo, en el programa Excel, los cuales fueron utilizados para caracterizar a los participantes del estudio.

A continuación, se realizó la lectura exhaustiva del material, proveniente de los relatos orales y discusiones de los integrantes, las cuales fueron transcritas por los investigadores y colaboradores, obteniendo categorías de análisis en base al soporte filosófico de Agnes Heller.

Resultados

El desarrollo del proceso investigativo se caracterizó por la ejecución de ocho sesiones de práctica corporal de 60 minutos de duración cada una, las cuales fueron desarrolladas dos veces por semana durante cuatro semanas. En tal sentido, a continuación, se describe el proceso y sus contenidos por cada semana (o dos sesiones), señalando las cuatro categorías emergidas, conforme a la lógica de progresión de intensidad de lo ejecutado y de incorporación de aprendizajes visualizados por parte de las participantes:

Categoría 1 - Encuadre e inicio del proceso: el COVID-19 como puente para las prácticas corporales (Primera semana)

La primera semana se caracterizó por el encuadre del proceso, su duración y objetivos que permitió que las participantes se reconocieran y reencontraron en un espacio distinto al dispositivo de salud, pero que fuera complementario a las actividades de CRPS, ya que previamente habían coincidido y compartido en talleres presenciales y online del dispositivo. Desde esta perspectiva se logró generar un espacio activo que resultara cómodo y poco invasivo.

Fueron realizados acuerdos respecto a la ejecución en modalidad remota como pausas, volumen, repetición de instrucciones, ubicación y preparación de espacios de trabajo, para facilitar la participación y realización de las actividades donde las personas cuidadoras participaron como portavoz o caja de resonancia de las necesidades que no lograron expresar verbalmente sus familiares con sufrimiento psíquico.

Las actividades prácticas se centraron en identificar experiencias corporales relacionadas a la tensión, dolencia o malestar y su relación con experiencias anteriores corporales previas a la pandemia COVID-19. También se desarrollaron ejercicios de movilidad activa y elongación focalizados en zonas de espalda baja, alta y cuello, y se complementaron con técnicas de relajación pasivas de respiración consciente lo cual favoreció la autopercepción respecto al nivel de ansiedad e irritabilidad basal asociado al contexto sanitario del momento y sus respectivas restricciones.

Se destacó la sugerencia y necesidad de incorporar actividades corporales dinámicas en su cotidiano bajo la retroalimentación recibida desde las participantes que indicó a los investigadores que el factor de mayor coincidencia respondía al alto sedentarismo, interrumpido principalmente por la ejecución de labores domésticas y el factor pandémico.

Respecto de las experiencias en ambientes de participación sociocultural, objetivo de este estudio, se observó que este desempeño ya se encontraba reducido previo a las restricciones sanitarias y no exclusivamente asociados a métodos preventivos del contagio de COVID-19, sino más bien al estigma social relacionado a la condición de salud mental de cada participante, y en particular a la presencia de diagnósticos crónicos de psiquiatría.

Sin embargo, durante el proceso de vivencia corporal en esta primera semana, fue posible acceder a la memoria corporal (Le Breton, 2002; Feldenkrais, 2009) de cada participante, la cual ayudó a concientizar otras experiencias de abandono de la consciencia corporal asumidos o normalizados dentro del cotidiano, habilitando con ello la reflexión sobre el impacto multifactorial de la vida moderna en la corporalidad y su relación con sus afectaciones sentidas y reconocidas en cada lugar de su cuerpo.

También fue posible identificar cómo las restricciones sanitarias por COVID-19 acentuaron dichas dolencias, las cuales se asociaron a la ausencia de prácticas de autocuidado de descanso, de interacción social y de acceso a espacios socios recreativos principalmente. En tal sentido, la participación social desarrollada en ambientes socioculturales se identificó como una de las áreas de mayor impacto negativo debido al distanciamiento físico, restricción de reuniones en espacios comunitarios y lugares de encuentro masivo.

Asimismo, se observó dentro de los resultados obtenidos en estos dos primeros encuentros, la valoración positiva asociada a la dinámica grupal, la cual posibilitó la interacción entre las participantes y que, incluso en formato remoto o virtual, favoreció positivamente vivencias de acercamiento compartido con otras personas y con ello la interacción social en momentos de pandemia, posibilitando la identificación empática de problemáticas y potencialidades similares entre las participantes e los investigadores.

Categoría 2 - Conociendo y concientizando sobre el propio cuerpo: potencial de las prácticas corporales en la vida cotidiana (Segunda semana)

En la segunda semana, fue posible dar seguimiento a la incorporación de las prácticas corporales aprendidas en la semana anterior, destacando las prácticas de respiración consciente y elongación pasiva y activa de zona cervical principalmente en periodo de la mañana.

La apertura de ambas sesiones, consistió en un caldeoamiento de diez minutos compuesto por respiración consciente, actividad que favoreció la identificación de zonas de malestar/incomodidad, las cuales fueron posteriormente activadas de manera consciente.

Los contenidos incluyeron actividades corporales dinámicas de intensidad media/moderada, gimnasia segmentaria y elongación de zonas afectadas y de articulaciones de hombros y caderas. Respecto al aumento de intensidad o demanda de las actividades ejecutadas, se evidenció la necesidad de incorporar adaptaciones que permitieron facilitar la ejecución de quienes presentaban mayor dificultad, sobre todo en aquellos movimientos que requieren equilibrio estático y mayor elongación.

También fue posible observar, en esta segunda semana, el impacto de los efectos secundarios de psicofármacos de uso de larga data, debido a las dificultades asociadas a deterioro psicoorgánico particularmente de movilidad, equilibrio estático y dinámico y seguimiento de instrucciones.

Categoría 3 - Entre el dolor y el placer: interface entre actividades placenteras y las prácticas corporales (Tercera semana)

Se caracterizó por el aumento en la intensidad de las técnicas corporales. Se realizaron adaptaciones menores, ya que en general las participantes lograron incorporar movimientos en su rutina, evidenciándose avances significativos.

El trabajo de concientización corporal se focalizó en identificar las zonas corporales de molestias previas y posteriores a la sesión, de tal manera de ir reforzando todos los avances. Se incorporaron actividades de automasaje las cuales fueron bien recepcionadas por las participantes, por lo que se decide mantenerlas para las sesiones posteriores.

Bajo esta perspectiva, las experiencias corporales vivenciadas posibilitaron el surgimiento de diversos descubrimientos, sensaciones y emociones, muchas de ellas ligadas al descanso, a la diversión, alegría y placer, en contraste con las percepciones previas a la práctica que se relacionaban más bien con el cansancio, sedentarismo, dolor, deterioro o disfuncionalidad.

La retroalimentación general por parte de las participantes se centró en evidenciar las dificultades asociadas al sedentarismo y dolor. De forma particular, de parte de las personas con sufrimiento psíquico, se evidencia la dificultad en la ejecución de instrucciones por rigidez y disminución de rangos articulares principalmente, aspecto que los investigadores relacionamos tanto con el sedentarismo como también con los efectos secundarios de psicofármacos antipsicóticos consumidos por larga data.

Categoría 4 - La importancia de la corporalidad: incorporación de las prácticas corporales en las actividades cotidianas de personas con sufrimiento psíquico (Cuarta semana)

En la cuarta y última semana se utilizaron con mayor intensidad, actividades de desplazamiento al ritmo de música y juegos dramáticos.

El grupo planteó la necesidad de incorporar este tipo de prácticas como parte del tratamiento de salud mental y psiquiatría, así como también en la oferta programática del dispositivo CRPS. Lo anterior en función de identificar que en su gran mayoría sus vivencias corporales son reducidas a labores y espacios domésticos. En tal sentido, les resultaron ampliamente novedosos los contenidos experimentados, y por tanto, las participantes señalaron la necesidad de mantener su participación en instancias similares.

Considerando esta información, se sugirió a la coordinación del dispositivo CRPS que, conforme a lo descrito, las prácticas corporales fueron reconocidas como espacios altamente necesarios de incorporar en la oferta programática tanto del dispositivo CRPS como también de los tratamientos de salud mental y psiquiatría.

Conforme a lo antes descrito, las sesiones basadas en performance corporal permitieron que las participantes desarrollaran reflexiones cada vez más íntegras y menos dicotómicas respecto de su praxis corporal, todas impresiones vívidas, cálidas y evidenciadas in situ por parte del grupo y de los investigadores. De igual forma el acercamiento etnográfico centrado en la corporalidad posibilitó conocer con mayor claridad aquellas zonas corporales que entre las participantes identificaron como las más afectadas y que, coincidentemente, estuvieron asociadas a: espalda baja, espalda alta y zona cervical posterior. Estos segmentos corporales conformaron la centralidad del abordaje, pero no la exclusividad de cada sesión práctica.

Discusión

Por medio de las estrategias metodológicas basadas en el enfoque etnográfico centrado en la dimensión corporal (Katzner & Chiavazza, 2020) que sustentaron el desarrollo del proceso de performance-investigación colaborativa en conformidad a lo propuesto por Citro et al. (2020), se logró acceder al conocimiento de percepciones corporales que estaban silenciadas e incluso invisibilizadas tanto por los efectos de las restricciones sanitarias por COVID-19 como también por los efectos de la estigmatización asociados al sufrimiento psíquico de las personas participantes y cómo esto impactó en sus familiares en condición de personas cuidadores principales. Lo anterior en complemento a los supuestos de investigación.

Este tipo de estrategia permitió acceder a experiencias y significados situados de forma directa en el cotidiano de las participantes favoreciendo la comprensión mutua respecto a la intensidad del impacto de las restricciones sanitarias por COVID-19 en la reconfiguración del diario vivir de cada una de ellas y en su respectivo impacto corporal (Citro et al., 2020). En tal sentido, las zonas corporales mayormente afectadas lograron ser activadas positivamente generando con ello mayor conciencia corporal y conocimiento experiencial para el desarrollo y utilización de las herramientas aprendidas.

De forma complementaria, el beneficio directo asociado a la práctica corporal en la cual se ancló la investigación, favoreció la construcción colaborativa del proceso de elección de contenidos y de metodologías utilizadas en función de potenciar el sentido de utilidad respecto de lo vivenciado, lo cual fortaleció paralela y progresivamente el involucramiento activo en las sesiones corporales desarrolladas evidenciándose alta motivación, involucramiento y energía en el transcurso de todo el proceso. En tal sentido, el enfoque etnográfico centrado en la dimensión corporal, conforme a lo propuesto por Katzner & Chiavazza (2020), permitieron poner en contacto y valorar los saberes y experiencias de las personas con sufrimiento psíquico, posibilitando así la ampliación del conocimiento, a través del intercambio de vivencias y reflexiones de la vida cotidiana.

La Teoría del Cotidiano de Agnes Heller permitió un acercamiento de este estudio a la comprensión del cotidiano de personas con sufrimiento psíquico, dado que esta considera la vida cotidiana como la vida de toda y cualquier persona, es decir, las personas participan con todos los aspectos de su vida individual, de su personalidad,

poniendo en ella todos sus sentidos, todas sus capacidades, habilidades, sentimientos, pasiones, ideas e ideologías (Heller, 2008). En tal sentido, el diario vivir de las participantes se consideró como un espacio complejo y compuesto íntegramente por diversos elementos que interactúan dinámicamente.

En la primera semana hubo encuadre de las participantes para el inicio y acercamiento a las prácticas corporales. Fue posible observar de manera fluida los contenidos programados como parte sustancial de los componentes que caracterizan a la performance-investigación colaborativa (Citro et al., 2020). Hubo favorecimiento de la autopercepción respecto al nivel de ansiedad e irritabilidad basal asociado al contexto sanitario del momento y sus respectivas restricciones, igualmente como observó Hernández Rodríguez (2020) en su estudio.

Aquí, también se hace importante relacionar con el concepto de analogía planteado por Heller (2008), dado que toda persona hace hincapié con sus propias experiencias en base a conocimientos ya vividos y/o conocidos, hecho que ocurrió en esta fase inicial de las dos primeras sesiones. En este sentido, también es posible destacar el COVID-19, vivenciado de manera muy cercana, como atravesamiento para la ejecución de las prácticas corporales.

Además se pudo visualizar el concepto de jerarquía, el que propone que hay determinadas actividades que ocupan un lugar central y decisivo en relación con otras, lo que ocurriría debido a que las participantes lograron asociar sus vivencias actuales con experiencias previas, y con ello les fue posible clasificar su nivel de ansiedad e irritabilidad, en mayor o menor grado (Heller, 2008).

Se evidenció que la presencia de diagnósticos psiquiátricos viene acompañada de estigma social relacionado a la condición de salud mental de cada participante (González Bellés & Dámaso Vega, 2022), pudiendo ser relacionado con el concepto de juicios de ultrageneralización, los cuales se basan en la fe, siendo considerados como juicios provisorios y de difícil cambio, en que la práctica confirma (Heller, 2008).

De igual forma se observó el concepto de heterogeneidad planteado por Heller (2008), ya que varios segmentos de la ocupación (actividad humana) con diversos grados de importancia y significado fueron impactados por la restricción hacia la participación sociocultural presencial en espacios cerrados, abiertos y sobre todo masivos con lo son las ferias libres por ejemplo.

En tal sentido, la dinámica grupal generada en este espacio virtual de participación fue comprendida como un lugar de encuentro positivo y motivante, coincidiendo con lo descrito por Schwartzberg et al. (2013) sobre el uso de la grupalidad en Terapia Ocupacional respecto de la construcción de grupos terapéuticos, los cuales se caracterizan por desarrollar dinámicas grupales basadas transversalmente en la voluntariedad de la permanencia de las participantes y en el encuadre de criterios de convivencia respetuosa, amable y contenedora.

Para la segunda semana, las participantes pudieron conocer y tomar consciencia de su cuerpo y su corporalidad en el quehacer cotidiano. Fue propuesta la técnica de relajación progresiva de Jacobson (1976), en modalidad adaptada, de modo a trabajar con grupos musculares de gran tamaño, en conformidad con la dinámica de exigencia progresiva asociada a las prácticas corporales conscientes de autoconocimiento, esta última planteada por Feldenkrais (2009).

A pesar de lo anterior, las adaptaciones realizadas permitieron que quienes se sintieran sobre demandadas pudiesen ejecutar las actividades y cumplir con los objetivos propuestos de manera más tranquila y relajada, lo cual fue identificado como positivo por las participantes. En tal sentido, conforme a lo descrito por Feldenkrais (2009), adaptar las prácticas corporales a las características de cada participante permitió potenciar la motivación intrínseca asociada al desempeño satisfactorio, favorecer el sentido y significado práctico de lo vivenciado y con ello reforzar la incorporación de prácticas corporales en el cotidiano. Lo anterior, devela el elemento de pragmatismo planteado por Heller (2008), toda vez que el uso efectivo y la experiencia positiva de lo vivenciado permitió su validación e incorporación en el cotidiano como una práctica necesaria. Bajo esta perspectiva, se enfatiza que las prácticas corporales fueron potenciadas en la vida cotidiana.

De forma complementaria, al impactar o estimular zonas corporales afectadas, dolidas o no concientizadas, mediante la exploración de movimientos guiados, fue posible evidenciar retroalimentación positiva de parte de las participantes respecto de lo novedoso, agradable y necesario de la experiencia. Lo anterior, permitió nutrir y ampliar su repertorio de sensaciones corporales y con ello impactar positivamente en la integralidad de su esquema corporal (Le Breton, 2002; Feldenkrais, 2009); avances que se evidenciaron con mayor claridad en las semanas posteriores.

Para la tercera semana se incorporaron actividades de desplazamiento al ritmo de música y juegos dramáticos (Novelly, 1994; Boal, 2001, 2002, 2005; Spolin, 2008), prácticas basadas en los referentes del teatro espontáneo y psicodrama (Aguiar, 1998; Moreno, 1975). Para ello, se agregaron los ejercicios de respiración consciente y gimnasia segmentaria, generando mayor demanda de concentración, coordinación visomotriz y equilibrio estático y dinámico (Payne, 2007).

Muchas técnicas debieron ser adaptadas para esta semana, facilitando las actividades con alguna técnica que pudiera ser conocida o reconocida por las participantes, dando espacio a movimientos que pudiera ser memorizado con facilidad, automatizados y de fácil aplicabilidad en el diario vivir, destacando aquí el concepto de precedentes de Heller, que es un indicador útil de nuestro comportamiento y de nuestra actitud que tiene interfaz con los procedimientos de rutina aprendidos, es decir, una acción automática y/o acción repetitiva que tiene lugar a partir de una acción que precedió a otras (Heller, 2008).

Se destacó la alta energía y motivación por las temáticas trabajadas, identificando avances en la conciencia corporal conforme a las vivencias realizadas en semanas posteriores, lo que afianzado en una dinámica grupal contenedora (Schwartzberg et al., 2013), posibilitó nuevos aprendizajes corporales integrales sustentados en la activación de la plasticidad neuronal asociado al trabajo corporal (Feldenkrais, 2009).

En este sentido se volvió fundamental entregar apoyo para las experiencias terapéuticas con perspectiva corporal, en un marco (re)educativo, que permita reestructurar los hábitos mentales (Feldenkrais, 2009) asociados tanto a las experiencias de personas con sufrimiento psíquico como también a las restricciones sanitarias por COVID-19 que, de forma consiguiente, han dificultado o limitado el desarrollo de habilidades y aptitudes para el desarrollo potencial máximo de cada participante.

Durante esta semana, las participantes relataron mucha rigidez articular y muscular, disminución de coordinación psicomotora, temblores en reposo y activación (Xavier et al., 2014), lo que, asociado al estigma, además de la sobrecarga física y mental de las personas cuidadoras, ha generado emocionalidad de baja estima ligada a sus vivencias corporales cotidianas, caracterizadas en su mayoría por el desempeño de labores de índole doméstica.

Para la participación de las prácticas corporales, es importante señalar que cada participante pudo relatar experiencias de dificultades y/o facilidades en su ejecución, haciendo interface entre actividades placenteras y las prácticas corporales.

Con base a esta observación, también fue relevante asociar al concepto de entonación, referido por Heller (2008) como la manera en que las personas se presentan frente a las relaciones humanas, configurando desde la comunicación, la forma como la actividad es desarrollada y también como ésta es percibida por otras personas, haciendo que esta permita la individualidad de cada uno.

En la cuarta y última semana se utilizaron con mayor intensidad, actividades de desplazamiento al ritmo de música y juegos dramáticos (Novelly, 1994; Boal, 2001, 2002, 2005; Spolin, 2008), las cuales fueron sumadas a movimientos de elongación de zonas afectadas, desplazamientos horizontales y circulares y también movimientos libres lo que desafió nuevamente las habilidades de concentración, coordinación visomotriz y equilibrio estático y dinámico, evidenciándose progresos notorios en la calidad de ejecución así como también en la satisfacción respecto a su desempeño individual, lo que potenció la sintonía de los contenidos con los aprendizajes y necesidades corporales de las participantes.

Para tanto, en base a la importancia de la corporalidad, hubo una mejor aceptación e incorporación de las prácticas corporales en las actividades cotidianas de personas con sufrimiento psíquico.

En base a esta perspectiva, y a estudios realizados, también se observó la importancia del aprendizaje, la comprensión y la incorporación de las actividades desarrolladas hacia el cotidiano de cada persona, relacionando de esta forma la intervención de la praxis corporal con la perspectiva de la rehabilitación psicosocial efectiva (Assad et al., 2016). Desde esta perspectiva, el cotidiano debe ser entendido y reconocido como lugar de activación de proyectos políticos y sociales, los cuales buscan un hogar donde se logre minimizar los distintos tipos de desigualdades (Souza et al., 2014).

Una vez más, se incorporaron pasos adaptados de la técnica de relajación progresiva de Jacobson (1976) focalizando el trabajo en miembros superiores e inferiores avanzando progresivamente hacia la segmentación de ambas extremidades. La ejecución de este procedimiento no requirió mayor adaptación, lo cual coincide con los avances evidenciados en la conciencia corporal realizados durante los primeros encuentros.

Fue así como, la estimulación de tales segmentos corporales evocó comentarios, gestualidades, risas y miradas cómplices, sonidos y otros insumos espontáneos, que nos orientaron en la comprensión de considerar a este grupo de trabajo como invisibilizado tanto por factores asociados al estigma (González Bellés & Dámaso Vega, 2022), como también a la situación de restricciones sanitarias del momento (Hernández Rodríguez, 2020), lo cual facilitó el uso de la incorporación de las prácticas corporales y la intensidad de éstas, conforme a la vinculación de sus dolencias y malestares con su participación en actividades que conformaban su cotidiano.

De manera complementaria fue posible establecer vinculaciones adicionales a la oralidad, lo que favoreció la integralidad en los procesos de retroalimentación posterior a cada sesión, lo anterior favorecido en gran parte por la colectividad y la simetría, en similitud a lo propuesto por Citro et al. (2020).

Lo anterior también facilitó la aparición de recursos asociados a la memoria corporal producto de dolencias o malestares olvidados o normalizados, permitiendo la generación de vivencias corporales novedosas que sustentaron el desarrollo de experiencias de resignificación y con ello la reconfiguración de sentido y emocionalidad de base corporal (Le Breton, 2002; Feldenkrais, 2009).

Respecto a las categorías de Heller (2008), para esta última semana, se observó con mayor predominancia las categorías de heterogeneidad, jerarquía y pragmatismo asociadas a la valoración positiva de la práctica corporal en el cotidiano.

Lo expuesto anteriormente también es coincidente con lo propuesto por Citro et al. (2020) en relación a que, en situaciones de exclusión social y discriminación, las vivencias corporales permiten promover la resignificación de experiencias asociadas al dolor o malestar y con ello la reformulación y ajustes de los cotidianos, permitiendo nuevos modos de organizar, hacer o desarrollar su diario vivir pudiendo incluso integrar las prácticas vivenciadas en su rutina.

En tal sentido, el concepto de ultrageneralización bajo los juicios provisorios propuestos por Heller (2008), tanto los basados en la fe como aquellos basados en la confianza, se asociaron a las vivencias de exclusión, discriminación y estigma social, y fueron identificados como componentes centrales en la reducción de la participación en ambientes sociocomunitarios. De forma complementaria, se visualizó a la práctica corporal y al dispositivo CRPS como espacios en lo que es posible deconstruir el estigma.

Es de vital relevancia considerar que las participantes describieron su cotidiano asociado a vivencias influenciadas por los efectos de la estigmatización/discriminación que han restringido históricamente su participación sociocomunitaria. En tal sentido, las restricciones sanitarias por COVID-19 fueron vivenciadas como factores que potencian negativamente estas vivencias, favoreciendo con ello, aún más la exclusión social y por tanto reduciendo experiencias corporales dinámicas, colectivas e íntegras que puedan promover estados de salud y bienestar general.

Se hace importante mencionar que todos los conceptos presentados por Agnes Heller se complementan, articulan y son esenciales para la vida cotidiana, principalmente cuando son utilizados para comprender las experiencias de personas con sufrimiento psíquico. De igual forma, es necesario prestar atención a estos conceptos descritos anteriormente para evitar la cristalización o alienación de la comprensión de la vida cotidiana (Salles, 2011; Guimarães, 2002), sobre todo en situaciones donde existen condiciones asociadas al sufrimiento psíquico, exclusión social y estigma, ya que Heller (2008) propone que el cotidiano es un campo propicio para la alienación cuando el individuo vive una vida restringida a reglas y rutinas, caracterizada por el conformismo, en el que asume roles que la sociedad impone inconscientemente.

En tal sentido, lo que propone la autora es que “cada uno debe apropiarse de su propia forma de realidad e imponer la marca de su propia personalidad” (Heller, 2008, p. 61), en donde las prácticas corporales y sus vivencias concomitantes pueden ser visualizadas como potentes oportunidades y medio para una mejor participación de espacios reflexivos en un contexto sociocultural.

Consideraciones Finales

Las estrategias metodológicas basadas en aproximaciones etnográficas con perspectiva corporal (Katzer & Chiavazza, 2020) que sustentaron el desarrollo del proceso de performance-investigación colaborativa en conformidad a lo propuesto por Citro et al. (2020), posibilitaron el desarrollo de prácticas corporales que lograron generar espacios reflexivos donde a las participantes les fue posible repensar sus corporalidades asociadas preferentemente a la individualidad y al sedentarismo, en contraste con experiencias colectivas, activas y vívidas que caracterizaron la ejecución de esta investigación y que, de forma complementaria, favorecieron experiencias simétricas u horizontales, a través del intercambio de vivencias y reflexiones por medio de la observación y participación en la vida cotidiana.

De este modo, se logró acceder al conocimiento de percepciones corporales que estaban silenciadas e incluso invisibilizadas tanto por los efectos de las restricciones sanitarias por COVID-19, como también por los efectos de la estigmatización asociados al sufrimiento psíquico de las personas participantes y sus familiares en condición de personas cuidadores principales.

En este sentido, el abordaje corporal que sustentó la ejecución del proceso investigativo, en un contexto de distanciamiento social y otras restricciones sanitarias producto de la pandemia COVID-19, permitió desarrollar experiencias que contribuyeron al despliegue de vivencias relacionadas a la participación sociocultural en la vida cotidiana de las personas participantes y con ello, a reducir en parte el impacto de la privación sociocultural devenida de tales restricciones, entregando experiencias y herramientas que favorecieron su incorporación en el diario vivir.

Los procesos de atención de salud y, en particular, los relacionados con salud mental, deben por tanto nutrirse de la perspectiva corporal, ya que de este modo sería posible lograr un abordaje integral del fenómeno de la ocupación, como también de comprender el impacto de personas con sufrimiento psíquico en el desarrollo evolutivo de cada persona. Sólo a partir de dicha incorporación sería posible acercarse de manera integral a la comprensión de las diversas formas en que el sufrimiento psíquico reconfigura el espacio corporal de las personas.

En lo que respecta al marco teórico, es importante dar énfasis en que, mientras que la Rehabilitación Psicosocial, como práctica, tuvo como premisa posibilitar la participación sociocultural de la persona con sufrimiento psíquico por medio de abordajes corporales, la teoría de Agnes Heller evidenció que la vida cotidiana de las participantes tiene sus tramas de relaciones sociales restringidas casi exclusivamente a ambientes domésticos, cuyos espacios de inserción configuraron las diferentes actividades del día a día caracterizadas por laborales domésticas y sedentarismo principalmente.

Para ello, es importante romper con el estigma y posibilitar espacios que faciliten la independencia, autonomía y formas de relacionarse con uno mismo y con el otro, en una perspectiva de producción de autocuidado.

En ese sentido, también se considera que son necesarios una mayor cantidad de estudios que apunten a la práctica de profesionales de la salud, incluyendo de los y las terapeutas ocupacionales, para acompañar las discusiones sobre el fortalecimiento de las demandas de salud mental vigentes en el contexto chileno, sobre todo asociados a corporalidad y personas con sufrimiento psíquico.

Aunque el número limitado de participantes si bien nos propone aportar en dicho aspecto, no logra generar proyecciones generalizadas ni menos masivas hacia otros escenarios; sin embargo, los hallazgos etnográficos son contundentes respecto de situar a este grupo de personas con sufrimiento psíquico y a sus familiares o personas cuidadores principales, como una muestra en condición de alto riesgo o vulnerabilidad asociados tanto al estigma como también a las condiciones sanitarias del momento. En este sentido, es importante considerar el amplio impacto de la COVID-19, no sólo en la salud pública, sino también en las consecuentes restricciones y alteraciones sociales y económicas que afectaron y aún afectan radicalmente nuestras vidas y ocupaciones cotidianas.

Conforme a lo anterior, la telesalud posibilitó el desarrollo de este espacio terapéutico, considerando que fue la única alternativa posible conforme a las restricciones sanitarias del momento, y en tal sentido, fue reconocida como un espacio altamente significativo de práctica grupal y corporal, que nutrió y estimuló la participación social. No obstante, consideramos que esta modalidad de trabajo no logró impactar con la intensidad que hubiese permitido en el formato presencial y con el contacto físico, restringiendo con ello gran parte de las metodologías y contenidos a utilizar puesto que no existe la posibilidad de guiar o facilitar corporalmente a través del contacto personalizado el desempeño de las participantes.

Para finalizar, la experimentación de las prácticas corporales como estrategia asociada a la performance investigativa es de suma importancia para la incorporación efectiva de empoderamiento y autonomía de los y las participantes toda vez que ésta ocurre en contexto del beneficio directo. En tal sentido, promover propuestas de transformaciones cotidianas acerca de los procesos de corporeidad, con sensibilización para la comprensión y entendimiento sobre la importancia del cuerpo se hace relevante para la construcción de sentidos, producción de subjetividad y participación sociocultural de grupos heterogéneos de personas con sufrimiento psíquico.

Agradecimientos

Programa de internacionalización del Magíster en Ocupación y Terapia Ocupacional, Facultad de Medicina, Universidad de Chile – UChile.

Referencias

- Aguiar, M. (1998). *Teatro espontâneo e psicodrama*. São Paulo: Editora Ágora.
- Alva-Arroyo, L. L., Murillo, J. N. P., Ancaya-Martínez, M. D. C. E., & Floréz-Ibarra, J. M. (2021). Experiencias de telesalud en un hospital especializado en salud mental durante la pandemia de COVID-19 en Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 38(4), 653-659.
- Amarante, P. (2007). *Saúde mental e atenção psicossocial*. Rio de Janeiro: Fiocruz.
- Assad, F. B., & Pedrão, L. J. (2013). O teatro espontâneo do cotidiano como um instrumento terapêutico nas ressignificações de ser um portador de transtorno mental. *Texto & Contexto Enfermagem*, 22(4), 1089-07.
- Assad, F. B., Pedrão, L. J., & Cirineu, C. T. (2016). Estratégias de cuidado utilizadas por terapeutas ocupacionais em centros de atenção psicossocial. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, 24(4), 743-753. <http://dx.doi.org/10.4322/0104-4931.ctoao0738>.

- Bezerra, W. C., & Trindade, R. L. P. (2014). Gênese e constituição da terapia ocupacional: em busca de uma interpretação teórico-metodológica. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, 24(2), 155-161.
- Boal, A. (2001). *Jogos para atores e não-atores*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Boal, A. (2002). *O arco-íris do desejo: método Boal de teatro e terapia*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Boal, A. (2005). *Teatro do Oprimido e outras poéticas políticas*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Citro, S., Greco, L., & Torres, S. (2020). Las corporalidades de la etnografía: de la observación participante a la performance-investigación colaborativa. In L. Katzer & H. Chiavazza (Eds.), *Perspectivas etnográficas contemporáneas en Argentina* (pp. 103-171). Mendoza: Edifil.
- Feldenkrais, M. (2009). *Autoconciencia por el movimiento: ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal*. Barcelona: Paidós.
- Ferigollo, J. P., & Angeli, A. A. C. (2017). A interface entre o fazer teatral e a terapia ocupacional: reflexos no cotidiano. *Saúde (Santa Maria)*, 43(2), 139-150.
- Galheigo, S. M. (2012). Perspectiva crítica y compleja de terapia ocupacional: actividad, cotidiano, diversidad, justicia social y compromiso ético-político. *TOG (A Coruña)*, 9(5), 176-325.
- Galheigo, S. M. (2014). Sobre identidades, latinoamericanidades e construção de saberes em Terapia Ocupacional: diálogos com Boaventura de Sousa Santos. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, 22(1), 215-221.
- Giraldo Gärtner, V. (2016). Reseña Antropología Médica y Terapia Ocupacional: reflexiones preliminares de una conversación promisoría. *Revista Ocupación Humana*, 16(1), 100-104.
- González Bellés, R., & Dámaso Vega, B. (2022). El estigma del trastorno mental como problema de salud pública: una revisión integradora. *Agora de Salud*, 8, 127-140.
- Guimarães, G. T. D. (2002). *Aspectos da vida cotidiana: Agnes Heller em perspectiva*. Porto Alegre: EdiPUCRS.
- Heller, A. (2008). *O cotidiano e a história*. São Paulo: Paz e Terra.
- Hernández Rodríguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578-594.
- Jacobson, E. (1976). *You must relax*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Justa, F. M. C., & Holanda, I. C. L. C. (2012). Teatro com adolescentes em risco social: práticas de promoção da saúde no contexto terapêutico ocupacional. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, 23(1), 16-23.
- Katzer, L., & Chiavazza, H. (2020). *Perspectivas etnográficas contemporáneas en Argentina*. Mendoza: Edifil.
- Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Manríquez, J. M. (2019). La evolución de la mirada médica sobre el cuerpo y la enfermedad, y el cambio de paradigma en la historia de la medicina: una visión desde América Latina. In C. T. Cirineu & F. B. Assad (Eds.), *Corpo em foco: proposições contemporâneas* (pp. 67-80). Batatais: Claretiano.
- Ministerio de Salud de Chile – MINSAL. (2017). *Plan Nacional Salud Mental 2017-2025*. Recuperado el 8 de enero de 2013, de <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/12/PDF-PLAN-NACIONAL-SALUD-MENTAL-2017-A-2025.-7-dic-2017.pdf>
- Ministerio de Salud de Chile – MINSAL. (2021, 11 de mayo). *Ley N° 21331, de 11 de mayo de 2021. Del reconocimiento y protección de los derechos de las personas en la atención de salud mental*. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile.
- Moreno, J. L. (1975). *Psicodrama*. São Paulo: Cultrix.
- Novelly, M. C. (1994). *Jogos Teatrais: exercícios para grupos e sala de aula*. Campinas: Papirus.
- Payán, D. D., Frehn, J. L., García, L., Tierney, A. A., & Rodríguez, H. P. (2022). Telemedicine implementation and use in community health centers during COVID-19: clinic personnel and patient perspectives. *Qualitative Research in Health*, 2, 100054.
- Payne, R. (2007). *Técnicas de relajación: guía práctica*. Buenos Aires: Paidotribo.

- Salles, M. M. (2011). *Vida cotidiana de usuários de CAPS: a (in) visibilidade no território* (Tesis de doctorado). Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Salvo, G. (2022). *Salud mental, una mirada desde los determinantes sociales de la salud: caracterización de la población en tratamiento por depresión de la Región Metropolitana de Chile, según datos de la encuesta CASEN 2017* (Tesis de maestría). Universidad del Desarrollo, Santiago de Chile.
- Sánchez-Dávila, K. (2022). Conservación e importancia de la salud en tiempos post pandemia. *Revista Salud Amazónica y Bienestar*, 1(2), 1-3.
- Schwartzberg, S. L., Trudeau, S. A., & Vega, V. (2013). Principles of occupational therapy group outcome assessment in mental health. *Occupational Therapy in Mental Health*, 29(2), 134-148.
- Souza, A. C., Guljor, A. P. F., & Silva, J. L. L. (2014). Refletindo sobre os centros de atenção psicossocial. *Avances en Enfermería*, 22(2), 292-298.
- Spolin, V. (2008). *Jogos teatrais na sala de aula: um manual para o professor*. São Paulo: Editora Perspectiva.
- Universidad Austral de Chile, Facultad de Medicina. (2017). *Centro de Rehabilitación Psicosocial Valdivia*. Retrieved in 2023, July 20, from <http://medicina.uach.cl/facultad/red-salud-uach/centro-de-rehabilitacion-psicosocial-valdivia>.
- World Federation of Occupational Therapists – WFOT. (2014). *Declaración de Posicionamiento de Telesalud*. Recuperado el 8 de enero de 2013, de <https://apeto.com/assets/posicionamiento-en-telesalud-to.pdf>
- Xavier, M., Terra, M., da Silva, C., Souto, V., Mostradeiro, S., & Vasconcelos, R. (2014). El uso de psicofármacos en individuos con trastorno mental en seguimiento ambulatorio. *Enfermería Global*, 13(36), 114-125.
- Zapata, J., Gil, K., Lope, A., Ospina, L., Gutiérrez, P., Aristizábal, A., Gómez, M., & García, J. (2022). Descripción de un programa de telesalud mental en el marco de la pandemia de COVID-19 en Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. In press.

Contribución de los Autores

Cleber Tiago Cirineu: concepción del texto, organización de las fuentes, metodología y análisis de datos, redacción, revisión del documento. Leonardo Cárcamo Olivarez: concepción del texto, organización de las fuentes, metodología y análisis de datos, redacción y revisión del documento. Todos los autores aprueban la versión final del texto.

Fuente de Financiamiento

Proyecto de Instalación Interno del Departamento de Investigación de la Universidad Austral – UACH, campus Valdivia, Chile (VIDCA INS-INV-2020-08/ NUMERO PROYECTO: 1316-32-40).

Autor para la correspondencia

Cleber Tiago Cirineu
e-mail: cleber.cirineu@uchile.cl

Editor de sección

Prof. Dr. Rodolfo Morrison.