



Colegio Colombiano
de Psicólogos



Grupo de Gestión del Riesgo de
Desastres en el contexto hospitalario

Bienestar del Personal de Salud durante la pandemia de COVID-19

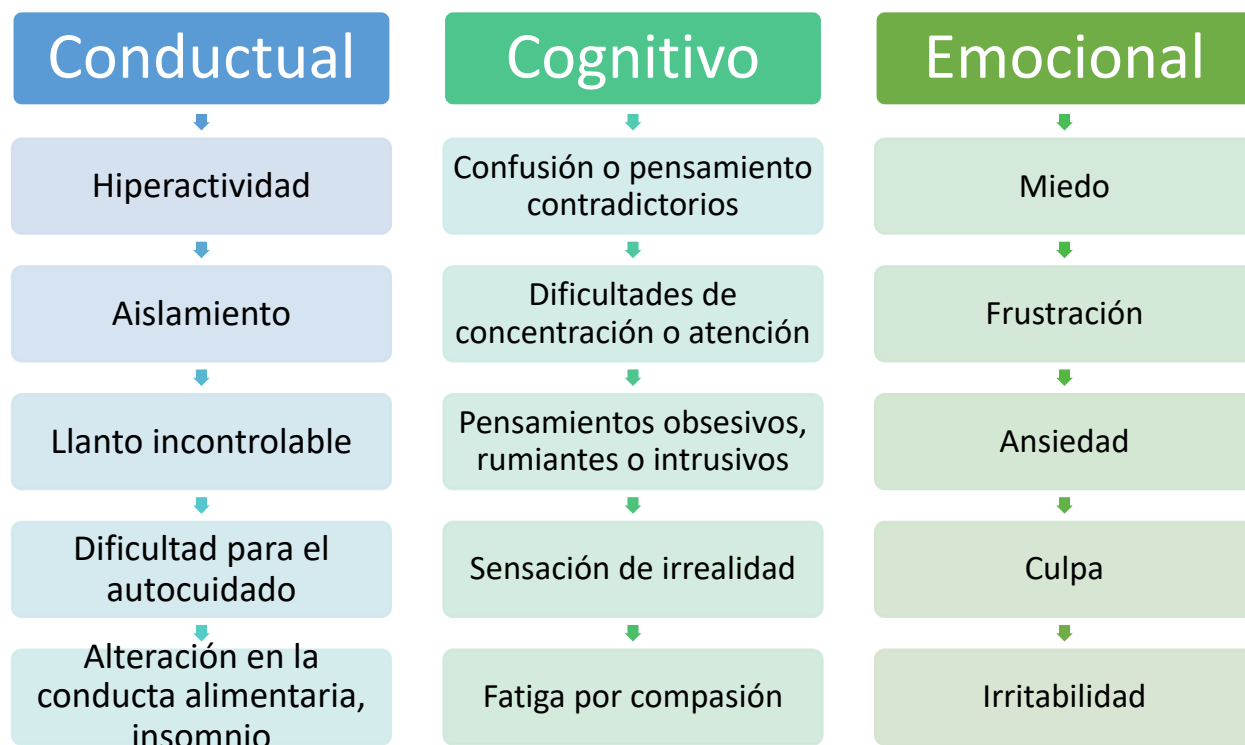
Elaborado por:

Guillermo Andrés Aldana Rojas
Psicólogo de Clínica Los Nogales

Pedro Pablo Ochoa
Colegio Colombiano de Psicólogos

Contextualización

La situación dada por el COVID-19 trae retos y preocupaciones en los colaboradores, como el riesgo de infección propio o familiar, el desbordamiento en el sistema de salud, incluso dilemas éticos y morales asociados a toma de decisiones. Esto puede llevar a que los colaboradores presenten problemas psicológicos y emocionales. A continuación se describen algunos de ellos discriminados por áreas de impacto:



¡Nuestro bienestar está en nuestras manos!

Es normal presentar algunos de los síntomas antes descritos, pues la actual, se trata de una situación a la cuál nunca nos hemos enfrentado y reta nuestra vocación y misión que está entorno a nuestra profesión. Pero, se asume que la adversidad viene disfrazada de nuevos aprendizajes. Es por eso que te recomendamos la practica de los siguientes tips, que te permitan tener un adecuado bienestar psicológico, biológico y social.

Cuidar las necesidades básicas

Por nuestra profesión y exacerbado por esta contingencia, es normal que descuidemos nuestras necesidades básicas (comer balanceadamente, dormir bien, descansar) con el fin de cuidar a nuestros pacientes. El primer paso es cuidar de nosotros, pues no se puede olvidar la premisa de que, si nosotros estamos bien, nuestra familia e incluso nuestros pacientes estarán bien.

Planifica y continúa tu vida fuera del trabajo

Tenemos una vida fuera del trabajo, aún tenemos familia, proyectos personales, hobbies, lo mejor que podemos hacer es no perder el norte de esas cosas valiosas para nosotros. Cuando estemos en nuestro hogar lo más adecuado es tener una rutina de ejercicio, de lectura, de escritura, de compartir rutinas y actividades que nos gusten y generen placer.

Estar en contacto con nuestra familia y seres queridos

Una de las estrategias de afrontamiento que más nos ayudan en situaciones de crisis es la búsqueda de apoyo. Si bien la contingencia generada por la pandemia del covid-19 nos ha obligado a buscar nuevas formas de relacionarnos, de expresar e incluso recibir cariño de nuestros seres queridos, es la época en donde necesitamos sentirnos más cerca de nuestro seres queridos a través de los medios que lo permitan. Es bueno que esto también se vuelva rutina.

Siga las recomendaciones de bioseguridad

Estar actualizados, tener claros y ser adherentes a los procedimientos de bioseguridad dados tanto por el Ministerio de Salud, por la OMS o por las diferentes IPS es más necesario que nunca. Ser adherentes y seguir al pie de la letra los protocolos de bioseguridad, tanto en nuestro puesto de trabajo como en nuestro hogar, no solamente disminuye el riesgo de contagio, sino que nos dará una sensación de control sobre la situación, lo cual ayudará a que nosotros y nuestra familia se sientan más tranquilos.

¡Sepamos manejar la información!

Las noticias y la sobreinformación que circula por los diferentes medios de comunicación son un factor mantenedor importante para cierta sintomatología ansiosa o depresiva. Es por eso que te damos las siguientes recomendaciones:

¡Limita la exposición a noticias!

Es bueno estar actualizados, pero las noticias sobre el virus pueden parecer de nunca acabar. Es bueno estar atentos a las noticias especialmente para tomar medidas de protección, tanto a nivel laboral como personal. Escoge medios de alta confianza como las organizaciones, tanto nacionales como internacionales de salud para informarte. El tiempo que gastamos sobre informándonos podemos invertirlos en familia.

¡Mira ambos lados de la balanza!

Cuando te informes busca no solamente el número de contagios y de fallecimientos. Busca también historias de éxito, lee sobre lo nuevo que hemos aprendido sobre el virus, sobre los factores protectores que ha tomado Colombia vs otros países. Ante situaciones de alto estrés es normal centrarnos en lo negativo, es tarea nuestra ver ambas caras de la moneda.

¡Cuida tus conversaciones!

Sabemos que hablar es una de las estrategias de afrontamiento más útiles para desahogarnos. Es por esto, que es bueno observar la información que comentamos, tanto en el trabajo como en la casa. Centrar nuestro tema de conversación entorno al COVID - 19 puede ser perjudicial. Trata de hablar de otras cosas que no estén relacionadas con el virus, de esta forma las conversaciones se tornarán más amenas y nos ayudarán a sentirnos aliviados, no a generar más estrés.

¡Podemos hacer muchas cosas para ayudarnos a nosotros mismos y entre nosotros!

Hay momentos en los que consideramos que la situación nos desborda. Esto, acompañado con ciertos pensamientos y situaciones particulares pueden favorecer a que presentemos sintomatología afectiva reactiva a la situación. Pero en nuestras manos también está la capacidad para luchar contra esto.

A continuación encontrarás el paso a paso para realizar un **ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN**:

1. Coloque una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.



2. Inhale profundamente por la nariz y haga que su estómago se hinche, minimice los movimientos de la parte superior del pecho por aproximadamente 5 segundos.



3. Mantenga por aproximadamente 5 segundos.



4. Exhale lento y uniformemente por la nariz por aproximadamente 5 segundos.

¡Cuida lo que piensas!

- Los pensamientos irracionales son aquellos que no se encuentran basados en la realidad, sino que tienen matices exagerados y algo dramáticos. Algunos ejemplos de estos son “Mi caso será más grave que el resto” “No van a haber respiradores para mí o para mi familia”, etc. Para esto puedes utilizar algunas técnicas:

Detención del Pensamiento

Cuando identifiques esos pensamientos grita en tu cabeza “ALTO”. Eso cortará la línea de pensamiento y evitará sentimientos muy profundos de estrés. Una vez lo hagas, piensa de forma voluntaria en pensamientos más adaptativos (ajustados a la realidad y que ayuden a hacer frente a la situación), por ejemplo: “Si sigo todas las recomendaciones el riesgo de contagio disminuye notablemente”.

Prescripción del Síntoma

Para esto es necesario identificar el pensamiento que nos genera malestar y que tiene ciertas características, por ejemplo que es constante durante el día, genera estrés, es intrusivo. Una vez identificado se elige un momento del día para pensar en este pensamiento, pero no debe hacerlo fuera de ese tiempo. Esto le ayudará a la persona a tomar el control de esos pensamientos que parecen “incontrolables”.

Reestructuración cognitiva

En primer lugar lleva un registro de tus pensamientos que generan malestar, con el fin de ser conscientes de ellos y luego se pueda usar el pensamiento analítico. Toma la idea que has identificado e identifica qué es verdad y qué no. Para esto puede ser muy útil la formulación de preguntas: p.e “¿Qué evidencia sustenta este pensamiento?”

Recuerda por qué estás aquí

- El estrés al que estamos sometidos, el agotamiento de las acciones diarias, sumado al temor por lo que puede suceder, puede llevar a que extraviemos el horizonte y nuestras acciones pierdan sentido.

Céntrate en lo que está bajo tu control: identifica cuál es el siguiente paso a dar, un paso a la vez

No puedes controlar lo que va a suceder, ni lo que está sucediendo en el mundo, pero sí tienes el control de tus acciones inmediatas y ellas pueden marcar la diferencia para las personas con las que trabajas.

Recuerda qué te llevó a ser profesional de la salud: esa es tu brújula

Date un momento para pensar en lo que soñabas al ser profesional, cómo imaginas tu futuro, cómo esperas que sea tu vida. Por un momento ponte en contacto con lo que significa para ti cuidar la salud de los demás.

Usa este conocimiento como tu brújula

Cuando te sientas confundido sobre lo que debes hacer, o las emociones resulten demasiado intensas, recurre a tu brújula. Tu brújula marca el camino, confía en ella y da un paso a la vez en esa dirección.

¡Aceptemos nuestras emociones!

Las emociones de valencia negativa (miedo, ira, tristeza, desagrado) y su mala regulación pueden tener un impacto negativo en nuestra vida porque en el intento por no experimentarlas podemos realizar acciones de riesgo para nosotros (consumir sustancias para no sentir; aislarse para que no nos pregunten aquello de lo que no queremos hablar). Para favorecer una adecuada regulación te recomendamos:

Reconocer lo que sentimos

Emociones como el miedo, la tristeza o la ira, son emociones básicas que nos han ayudado en nuestra supervivencia desde tiempos remotos. Sentirlas no es malo, no nos hace débiles, nos prepara para lo desconocido, nos hace HUMANOS. El primer paso es identificar y validar nuestras emociones, es comprensible tener miedo, estar tristes, tener momentos de ira. Reconocer nuestras emociones nos permitirá emitir conductas que nos ayuden a sentirnos más tranquilos y seguros en nuestra casa y en nuestro sitio de trabajo!



Expresar las emociones

Muchas personas optan por guardar sus emociones porque creen que eso los favorece y hace fuertes, realmente las emociones **no se suprimen**, solo se limita la expresión de estas, el sentimiento sigue ahí e incluso con mayor intensidad con el pasar del tiempo. Una de las mejores formas de autoayuda es expresar las emociones, puede escribir un diario para registrar eventos recientes y sus propios sentimientos, también se puede expresar a través del arte o el medio que mejor se ajuste para cada uno. Es importante contar con redes de apoyo: personas con quienes se pueda hablar tranquilamente de lo que se siente.



Buscar ayuda profesional

Cuando la autorregulación no es posible o se producen situaciones graves que nos desbordan, es preciso buscar ayuda profesional de manera oportuna.

Bibliografía

- Asociación de Salud Psicológica de China. (2020). *Manual para la autoayuda y Orientación Psicológica del Público de la Neumonía Provocada por el Nuevo Coronavirus*. China: China Mental Health Association.
- Colpsic. (2020). *Guía Básica para el Acompañamiento y Afrontamiento del Duelo*. Recuperado de https://www.colpsic.org.co/aym_image/files/GUI%CC%81A%20MANEJO%20DE%20DUELO.pdf
- Minsalud. (2020). *Lineamientos para abordar Problemas y Trastornos Mentales en Trabajadores de la Salud en el Marco del Afrontamiento Coronavirus (COVID – 19)*. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GPSG03.pdf>
- Sociedad Española de Psiquiatría. (2020). *CUIDANDO LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL SANITARIO*. Recuperado de <http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20COVID19-Salud%20Mental%20personal%20sanitario.pdf>



Colegio Colombiano
de Psicólogos



Grupo de Gestión del Riesgo de
Desastres en el contexto hospitalario

GRACIAS POR COMPARTIR
ESTE DOCUMENTO