

“IMPACTO EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PROFESIONALES DE LA SALUD FRENTE AL COVID-19 EN ARGENTINA”

María Lis Zanin*

Universidad Nacional de Córdoba (UNC)

Resumen

El objetivo del estudio es evaluar el impacto emocional y las estrategias de afrontamiento frente al Covid-19 en los profesionales de la salud en Argentina. Se diseñó una encuesta con preguntas cerradas y preguntas abiertas específicamente para el trabajo. Los resultados muestran que la población encuestada siente miedo, tristeza, incertidumbre, angustia y ansiedad; como así también, se señalan las estrategias que se ponen en juego al momento de hacer frente a la pandemia tales como entretenimiento, actividad física, apoyo familiar, entre otros. El estudio permite concluir sobre la importancia de conocer el impacto que produce el Covid-19 y encontrar las estrategias para salir fortalecidos de esta situación. Se reconoce, también, la necesidad de contar con equipos de salud mental que colaboren en la adaptación a la vida cotidiana.

Palabras claves: Impacto emocional – Estrategias de afrontamiento – Covid-19 – Pandemia.

Introducción

A finales de diciembre de 2019, se describieron en Wuhan (China) casos de neumonía de origen viral. La Organización Mundial de la Salud [OMS] denominó al virus SARS CoV-2 declarando la emergencia sanitaria internacional en enero de 2020. El Covid-19 se extendió a más de 100 países a una velocidad y gravedad sin precedentes, por lo cual este organismo declara que el brote es la primera pandemia causada por coronavirus el 11 de marzo.

En Argentina aparece el primer caso en marzo, y frente al aumento significativo de contagios, se decreta el 20 de marzo de 2020 el aislamiento social, preventivo y obligatorio. Esta medida incluía aislamiento en domicilio, limitaciones en la circulación de la población, suspensión de actividades comerciales y educativas, autorizándose únicamente la atención en los centros de salud y las actividades esenciales y de primera necesidad (alimentos y medicamentos). Frente a esto, el impacto psicológico en la sociedad fue notable y ello se reflejaba en los ámbitos sanitarios, educativos, sociales, laborales, económicos y espirituales.

Siendo el coronavirus un evento tan disruptivo, es esperable que aparezcan diversos sentimientos, pensamientos y comportamientos adversos. El impacto emocional que produce el Covid-19 en los profesionales de la salud es altísimo, ya que deben afrontar situaciones complejas y estresantes de naturaleza impredecible al momento de trabajar. Es por ello importante la necesidad de pensar estrategias de afrontamiento que posibiliten la adaptación a su vida cotidiana.

Durante mucho tiempo se consideró de importancia aplacar el estado emocional en el ambiente laboral, porque era visto como un obstáculo a la hora de trabajar. De a poco esta visión fue cambiando, dando paso a las emociones en ese ámbito, las cuales podrían explicar fenómenos individuales y grupales. “En el ámbito laboral las emociones han demostrado jugar un rol fundamental en aspectos tales como la satisfacción laboral, el funcionamiento grupal, liderazgo, violencia y acoso”. (Serrano Argüeso y Ibañez González, 2015, p. 467).

En el presente artículo se aborda el impacto emocional y las estrategias de afrontamiento que provoca el Covid-19 en los profesionales de la salud de nuestro país.

Desarrollo

Hablar de coronavirus, inevitablemente, trae aparejada diversas emociones, entendiéndose a ellas “como un proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder al entorno. Su función principal es la adaptación”. (Fernández-Abascal y Jiménez Sánchez, 2010, p. 17).

El impacto emocional que genera el Covid-19 en los profesionales de la salud va en aumento, ya que deben atravesar situaciones complejas y estresantes, en las que se ven amenazadas las esferas de su vida cotidiana, en donde la sensación de equilibrio y la adaptación son difíciles.

Se entiende por impacto emocional al conjunto de respuestas físicas (falta de aire, opresión en el pecho o la garganta), conductuales (trastornos del sueño, del apetito,

llanto) y emocionales (tristeza, miedo, ansiedad) que una persona manifiesta ante una situación que siente amenazante y que excede sus recursos para afrontarla.

Se han descrito diversas reacciones emocionales en los profesionales, tales como “bajo estado de ánimo, desgaste emocional, frustración, impotencia, culpa, aturdimiento, alteraciones mnésicas, miedo, incertidumbre, nerviosismo, desconfianza en el medio, irritabilidad, insomnio y otros síntomas de estrés postraumático”. (Maté-Méndez y Lleras de Frutos, 2020, p. 210).

El impacto emocional no se presenta en todos los profesionales de la misma manera, ya que según Muñoz-Fernández, Molina-Valdespino, Ochoa-Palacios, Sánchez Guerrero y Esquivel-Acevedo (2020) se deben tener en cuenta factores sociodemográficos, laborales y sociales, la estructura de personalidad, las estrategias de afrontamiento y las redes de apoyo social con las que cuenta cada individuo. (p. 129). Respecto a los factores laborales que se destacan en la atención de pacientes Covid – 19 se pueden enumerar: el miedo al contagio; las extensas jornadas de trabajo; la incomodidad del equipo protector; la necesidad de estar en alerta constante; la presión en la toma de decisiones; la muerte de los pacientes; etc. Y entre los factores sociales, se destacan: el riesgo de contagiar a los seres queridos; la estigmatización social de la población y la información que se comunica a través de los diferentes medios de comunicación (primero los decesos, luego los recuperados).

Ahora bien, así como se mencionan factores que aumentan el malestar general en los profesionales de la salud durante la pandemia; existen, también, estrategias para reducir el impacto que genera el Covid-19 en ellos. Siendo las estrategias de

afrontamiento procesos cognitivos y conductuales que se ponen en marcha para hacer frente a situaciones estresantes, que permiten evitar efectos desfavorables sobre la salud de los profesionales, y que cambian de acuerdo con las situaciones que se presentan, podemos pensar que los profesionales de la salud pueden tener distintas herramientas que los ayude a evitar o disminuir la ansiedad que genera dicha situación.

Metodología

Con el objetivo de evaluar el impacto emocional y las estrategias de afrontamiento frente al Covid-19 se diseñó una encuesta en la plataforma Google Forms que incluía información sobre el estudio. Dicha encuesta se envió a través de correo electrónico a todos los profesionales que se encontraban participando del Curso de Capacitación Intensiva en el Área Crítica, organizado por el Ministerio de Salud Pública de la Provincia de Corrientes. La participación fue anónima y voluntaria. La encuesta contenía preguntas cerradas (sexo, edad, provincia, profesión, ámbito laboral) y preguntas abiertas, específicamente diseñadas para este trabajo: 1. Mencione TRES (3) emociones que se vienen a la mente cuando piensa en Covid-19; 2. Mencione UNA actividad que lo ayude a desconectarse de su trabajo, durante la pandemia. Para la primera pregunta, las respuestas fueron analizadas a través de la nube de palabras, la cual muestra que cuanto más grande es la letra, más recurrente ha sido la palabra. Y para la segunda pregunta, las respuestas fueron clasificadas y agrupadas según el tipo de actividad para una mejor comprensión.

Análisis de datos

La muestra total fue de 173 participantes de casi todo el territorio nacional (Figura 1A). El rango de edad se situó entre los 20 y 60 años (Figura 1B) de los cuales 140 (81,4%) eran mujeres y 32 (18,6%) eran hombres. En la figura 1C se señala la profesión de los participantes del curso y en la figura 1D el ámbito en el que se desempeñan los profesionales que participaron del estudio.

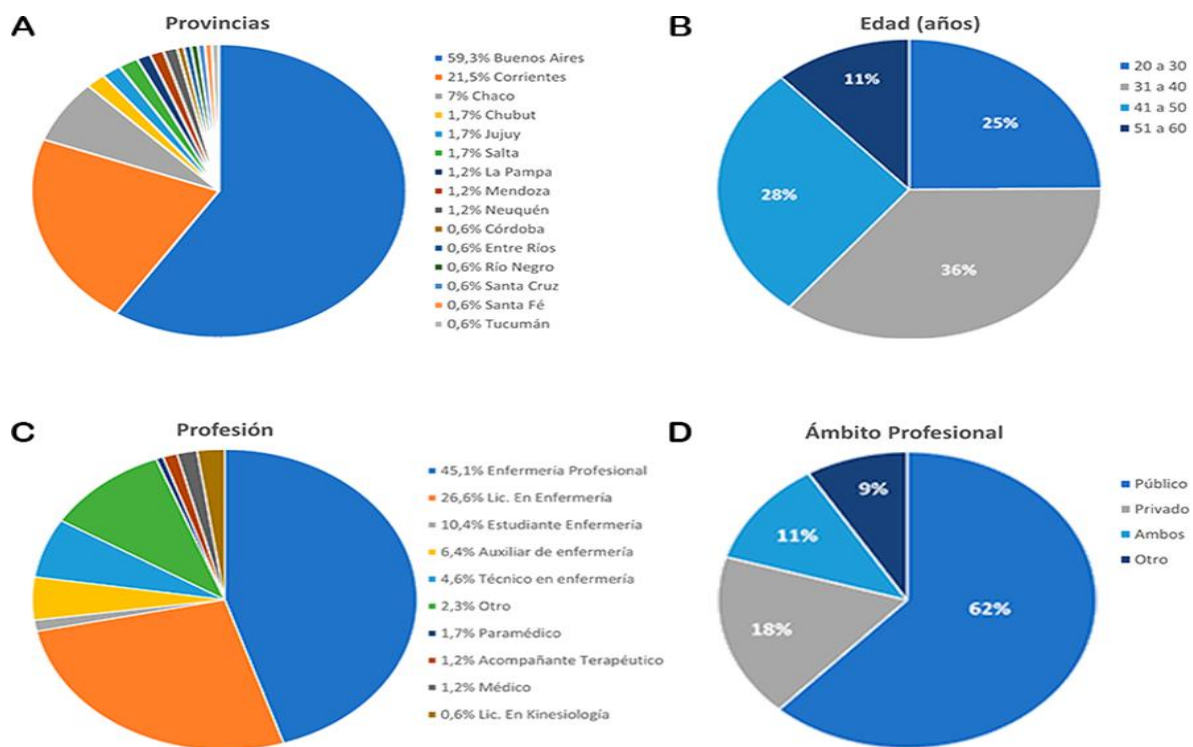


Figura 1: Describe la composición de la población de estudio: (A) Distribución de los participantes según su provincia de residencia. (B) Distribución de la edad de los participantes. (C) Distribución según la profesión de los participantes del curso. (D) Distribución según el ámbito laboral en el que se desempeñan los participantes).

Resultados

La primera pregunta abierta consistía en mencionar tres emociones que se vienen a la mente cuando se piensa en Covid-19. En la nube de palabras (Figura 2) se aprecian las respuestas de los participantes. A simple vista, se puede observar que las emociones más frecuentes fueron miedo, tristeza, incertidumbre, angustia y ansiedad. Estas emociones tienen un común denominador: preservar la vida. El miedo y la ansiedad están orientados hacia la amenaza. La incertidumbre, se relaciona con la continuidad, ¿cómo seguimos?, en un intento de recuperar el control valorando los recursos disponibles. La tristeza y la angustia son respuestas normales ante las pérdidas, tienen la función de asimilar lo que sucede y permiten pensar cómo afrontar la situación. Todas las reacciones emocionales son acordes a la situación que estamos atravesando.

También se observaron otras respuestas llamativas, por un lado, participantes que no lograron mencionar emociones y respondían: “epp (equipo de protección personal), medidas de bioseguridad y protocolos”; “Responsabilidad, cuidado, distanciamiento social” o “Salud. Familia. Economía”. Y, por otro lado, respuestas que denotaban emociones escondidas a través de oraciones, como ser: “Fallecimiento gente muy joven y que te pregunté antes de colocar Arm (asistencia respiratoria mecánica) saldré!”; “La pérdida afectiva, el distanciamiento no poder ver a las personas que habitualmente veías, el abrazo”; “Pienso en mi familia que no se contagien. En mi hermana y su trabajo que tenga todas las medidas de seguridad. Y en el condicionamiento que tenemos que tener para toda actividad cotidiana”. Estas

respuestas (8% de la muestra) no fueron clasificadas dentro de la nube de palabras porque no respondían a la pregunta, si resulta interesante indicarlas ya que podrían mostrar la dificultad que tienen algunos profesionales para conectarse con lo que



sienten.

Figura 2: Emociones

La segunda pregunta apunta a mencionar una actividad que se realice durante la pandemia, que ayude a desconectar del trabajo. A continuación, se presentan los distintos grupos de actividades con sus respectivos porcentajes. (Figura 3).

En primer lugar, se situó el Entretenimiento (36%) entendido como diversión, distracción, pasatiempo para alejarse un poco del trabajo, se incluyeron actividades como leer, mirar televisión, escuchar música, bailar y pintar, así lo manifestaban los participantes “Escuchar música; “Pintar mandalas”; “Leer”; “mirar Netflix”. En segundo lugar, se ubicó la Actividad física (27%) con todo tipo de actividades ya sea al aire libre, en un gimnasio o en su casa, en expresiones tales como: “Hacer deporte al aire libre”; “crossfit”; “hacer gimnasia en casa”. El Apoyo familiar (11%) estuvo en tercer lugar, donde los participantes destacaban la presencia y acompañamiento de los familiares

“Disfrutar de mi familia”; “hablar con mis nietos por teléfono”; “Jugar con mis hijos”. En cuarto lugar, Capacitación y perfeccionamiento (10%) las respuestas giraban en torno a continuar estudiando y capacitándose: “Estudiar”, “Cursos gratuitos”, “realizar jornadas de capacitación”. En quinto lugar, las Actividades del hogar (7%) que comprendían: “jardinería”; “Limpiar”; “cocinar”. En sexto lugar, Actividades laborales (5%) en este grupo se encuentran actividades relacionadas a otros trabajos, las siguientes expresiones dan cuenta de ello: “A la reposición de materiales”; “mecánica automotriz”: “Hacer trabajo opuesto a lo habitual”. En séptimo lugar, quedó la Meditación (2%) “Respirar profundo”; “hacer una evaluación del trabajo realizado”; “meditación”. Y, por último, la clasificación incluyó el grupo sin desconexión (2%) participantes que no logran desconectarse: “No desconecto”; “Ninguna”; “No puedo hacer ninguna”.

Todas estas respuestas muestran los esfuerzos cognitivos y conductuales que implementan los profesionales de la salud para hacer frente al impacto que produce trabajar durante el Covid-19. Se observa que estas estrategias son las mismas que se activan en tiempos donde no había esta enfermedad y las fuentes de estrés eran otras. De la muestra total un bajo porcentaje (2%) no logra desconectarse de su actividad laboral, situación que también coincide con estresores laborales previos al Covid-19.

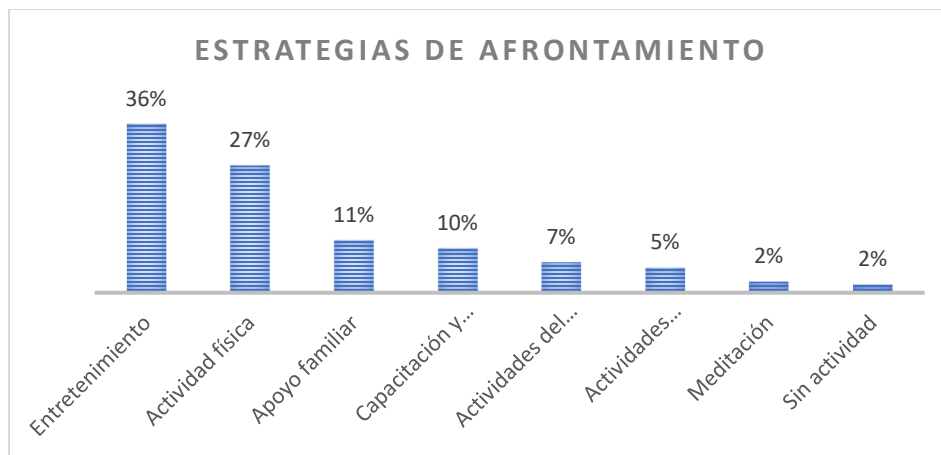


Figura 3: Estrategias de Afrontamiento según profesionales de la salud.

Discusión

El trabajo realizado muestra el gran impacto emocional que produce el Covid-19 en los profesionales de la salud de nuestro país, que se ve reflejado en emociones de miedo, ansiedad, angustia e incertidumbre, propios del momento que estamos viviendo. Tal como lo plantean Johnson, Saletti-Cuesta y Tumas (2020) las emociones que aparecen con más frecuencia son el miedo, la incertidumbre y la angustia, relacionados con la pérdida de la cotidianidad que supone la pandemia. (p. 2453).

En estos tiempos de miedo e incertidumbre, de emociones encontradas, serán imprescindibles estrategias de afrontamiento para mantener el bienestar y promover la fortaleza interna, dando lugar a la adaptación de la vida cotidiana en los profesionales de la salud.

En el presente estudio, se han observado diversas actividades realizadas para afrontar el impacto emocional del Covid-19, tales como: entretenimiento, actividad

física, tareas del hogar, tiempos en familia, meditación, ya que ello aumenta la sensación de pertenencia y acompañamiento. Coincidiendo con diversos trabajos que señalan la importancia del afrontamiento a través de técnicas o ejercicios que ayuden a desconectar del trabajo. Tal es el caso de Muñoz-Fernández y otros (2020) que plantean la importancia de los factores de protección para evitar problemas emocionales, tales como: la valoración del autocuidado, la capacidad de pedir ayuda, la espiritualidad, contar con redes de apoyo, tener otras habilidades y pasatiempos: pintar, escuchar música, leer, escribir, entre otros. (p. S129). Por su parte, Serrano y otros (2015) también señalan sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas del impacto emocional en el ámbito laboral, como por ejemplo: el trabajo en equipo donde se incluyan reuniones multidisciplinarias para supervisar el trabajo realizado, que se continúen realizando cursos con información respecto de los avances en el tema covid-19, que se garantice un espacio de reflexión donde se pueda hablar de las emociones que despiertan estas situaciones y tener la disponibilidad de contar con profesionales de la salud mental que ayuden en situaciones donde se vea perjudicado el rendimiento profesional o el bienestar personal del equipo. (p. 485).

Por otra parte, este trabajo revela la dificultad, que presentan algunos profesionales para conectarse con sus emociones, en donde las respuestas están enfocadas a cuestiones relacionadas al trabajo durante el Covid-19, y no a los sentimientos y emociones que ello despierta. Resulta también interesante destacar aquellos profesionales que no logran desconectarse del trabajo, que no encuentran una actividad o una técnica de relajación que los ayude en este tiempo de estrés. A propósito, Muñoz-Fernández y otros (2020) señalan que muchos médicos están

moldeados para ignorar sus afectos, priorizando el trabajo sobre sus necesidades personales, ignorando evidenciar sus temores por considerarlo una debilidad y, por tanto, son los que menos apoyo emocional buscan. (p. S129).

La experiencia de trabajar en esta pandemia es una vivencia íntima y social, donde las emociones juegan un papel preponderante, exigiendo ser escuchadas y vividas, donde el ocultarlas o negarlas no hacen más que impulsarnos a ser expresadas. Por lo tanto, la expresión emocional permite que los profesionales reconozcan su situación y esto los ayude a aceptarlas.

Será de gran ayuda contar con profesionales de la salud mental que posibiliten asimilar mejor esta experiencia. Es sabido que, en estos meses, han aumentado los equipos de profesionales psi (psicólogos y psiquiatras) dentro y fuera del ámbito hospitalario, para brindar acompañamiento y contención no sólo a pacientes y familiares con Covid-19, sino también para todos los profesionales de la salud que se encuentran trabajando sin descanso desde el inicio de la pandemia.

Conclusión

Será de importancia contar con profesionales de salud mental, que ayuden a potenciar las fortalezas personales y visibilizar las capacidades para afrontar las crisis. Quizás, vivir esta experiencia de trabajar en la pandemia del Covid-19 nos ayude a conectarnos con nuestros pensamientos, sentimientos y emociones, buscando las estrategias para afrontar el estrés que conlleva esta situación.

Agradecimientos

Agradezco los aportes del Dr. Rafael Conti y del Dr. Juan Pablo Zanin en la revisión del trabajo. También a la Lic. Andrea De los Reyes y a la Lic. Marina Medrano por las enseñanzas tecnológicas. Agradezco muy especialmente a los profesionales que participaron del cuestionario. Gracias a todos por su tiempo y contribución.

Referencias bibliográficas

Fernández-Abascal, E. G. y Jiménez Sánchez, M. P. (2010). Psicología de la emoción. Recuperado de: <https://bit.ly/33QxEQF>

Johnson, M. C., Saletti-Cuesta, L. y Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina". *Ciênc. saúde coletiva*, 25(1), 2447-2456. Recuperado de: <https://bit.ly/2JJaVyS>

Maté-Méndez, J. y Lleras de Frutos, M. (2020). Profesionales sanitarios: afrontando el impacto emocional por la COVID-19 en un centro monográfico de cáncer. *Medicina Paliativa*, 27(3), 209-216. Recuperado de: <https://bit.ly/39NEgCU>

Muñoz-Fernández, S. I., Molina-Valdespino, D., Ochoa-Palacios, R., Sánchez Guerrero, O. y Esquivel-Acevedo, J. A. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediatr*, 41(1), 127-136. Recuperado de: <https://bit.ly/2JVqZ0c>

Serrano Argüeso, M. y Ibáñez González, M. (2015). La prevención de las situaciones de impacto emocional en el ambiente laboral. Estudio teórico y análisis de su incidencia en el personal sanitario de la comunidad autónoma de Euskadi-

España. Trabajo y Sociedad, 25, 463-492. Recuperado de:
<https://bit.ly/2JUR67L>

María Lis Zanin*

Licenciada en Psicología (UNC) – Especialista en Psico-Oncología (UCES)

Coordinadora de la Unidad de Psico-Oncología del Departamento de Oncología del
Hospital “Dr. J. R. Vidal”. Corrientes, Argentina.

Revista nº 16 – Marzo 2021