

Opinión

Afrontamiento emocional para los trabajadores de la salud ante pandemia del COVID-19.

Dra. Lorena Jimenez Castro¹

¹Servicio de Psiquiatría, Hospital Dr. Rafael Ángel Calderón Guardia. Caja Costarricense del Seguro Social. San José, Costa Rica.

Autor Corresponsal:

Dra. Lorena Jiménez Castro

Servicio de Psiquiatría, Hospital Dr. Rafael Ángel Calderón Guardia. Caja Costarricense del Seguro Social – Universidad de Costa Rica.

Correo: ltjimene@ccss.sa.cr

En una situación de crisis sanitaria como la que se vive en la actualidad por el SARS-CoV-2, entre otras consecuencias, se genera malestar psicosocial en la población, provocando en forma concomitantemente una pandemia emocional. Mientras a la población general se le recomienda quedarse en casa, otros, como los trabajadores de la salud, se convierten en la primera línea de protección contra la pandemia del COVID-19. Día a día cada una de esas personas salen de su hogar rumbo al centro de salud, para enfrentar y posiblemente tener contacto con algún usuario víctima del virus.

Las manifestaciones de esta pandemia emocional van a variar en cada individuo, y pueden llegar a ser incluso incapacitantes, en especial en aquel personal de la salud con mayor vulnerabilidad psíquica. En este artículo se brindan acciones de afrontamiento, mediante una serie de pautas dirigidas a los trabajadores de la salud, con el objetivo de hacer más funcional la alteración emocional que puedan estar sobrellevando.

Reconocer las emociones y afrontarlas.

En las circunstancias actuales, se debe atender la dualidad de la persona, mente y cuerpo, no se puede tener salud, sin tener al mismo tiempo una buena salud mental. Así como las autoridades en

salud, han impulsado medidas de protección contra el coronavirus, igual se debe implementar un “escudo protector emocional”. Es decir, se debe hacer conciencia sobre la importancia de aprender a detectar y expresar los pensamientos y sentimientos, ya que muchos éstos, conllevan a una disfunción síquica en las personas.

Identificar el sentimiento y determinar qué lleva a sentir de esa manera, es el primer paso para corregir una molestia emocional. Las emociones que se pueden sentir en estos momentos de pandemia pueden ser muchas, entre ellas, miedo, ansiedad, tristeza, frustración, culpa, soledad, desesperanza, etc. Se debe lograr nombrar esa emoción y aún más importante aceptarla, abrazarla y saber que es parte de lo que nos hace humanos, el sentir. Sea autocompasivo con su persona, y recuerde siempre que no es un superhéroe, es un humano y como tal, es normal que ante una emergencia, el ser humano reaccione y experimente diferentes sensaciones, no es malo sentir, debe darse el gusto y privilegio de vivir sus emociones.

Sentido de Realidad.

Una vez que, las emociones hayan sido identificadas y aceptadas, se empieza a trabajar en hacerlas funcionales. Para ello, se debe de

racionalizar el pensamiento que está provocando esa emoción y tratar de apegarlo a una realidad objetiva, observando detenidamente que esa emoción no sea derivada de un pensamiento anticipatorio, y catastrófico, rodeados de gran subjetividad en la mayoría de los casos.

En este punto se debe de conocer que, muchas de las sensaciones que experimenta el ser humano provienen de pensamientos irracionales, y futuristas. Por ejemplo, sentir miedo porque en España el índice de mortalidad por el COVID-19 es alto, y la curva de casos es exponencial. En ese ejemplo, muy probablemente si la persona compara a Costa Rica con España, va a anticipar un no muy buen futuro para nuestro país, y ese pensamiento y racionalización va a conllevar a sentir miedo, ansiedad, o cualquier otra emoción negativa.

Si se analiza en detalle, el ejemplo anterior, racionalizándolo objetivamente, se deduce que, en la actualidad la realidad de Costa Rica no es la de España, y que ninguna persona puede predecir el futuro, incluso por más conocimientos que esta posea sobre el COVID. El futuro siempre se acompaña de incertidumbre y ésta a la vez de ansiedad, ya que es algo que nadie puede asegurar y conoce, el futuro siempre escapa a la voluntad y control de las personas.

Por ende, el ser humano debe esforzarse para vivir en el presente, el día de hoy, cada día a la vez, apegado a la realidad objetiva, no dejar que los pensamientos profesen futuros. Se debe conocer la realidad sobre la pandemia, para que los pensamientos se ajusten a lo real y no se magnifiquen los posibles daños de forma imaginaria. El futuro nadie lo sabe, lo real es el presente. Por otra parte, permítase sentir, recuerde un pasaje de su propia vida cuando presentó una sensación similar a la que experimenta ahora y salió avante. Los sentimientos son parte esencial de la vida, y son potencialmente positivos porque permite movilizarse de situaciones complejas en la vida. La forma de dejarlos ir es aceptarlos, reconocerlos y no sobredimensionarlos.

Evitar la sobre carga informativa.

La información que llega a la mente produce indudablemente una reacción en todo ser humano. Cuando esta información es recibida en forma masiva, subjetiva, no formal, sin base científica, poco real, sensacionalista, entre otras cosas; claramente va a producir sensaciones no placenteras en el ser humano. Por eso hay que, dosificar la información que se está recibiendo. Se recomienda leer cerca de 20 minutos por día sobre la pandemia, y elegir uno o dos medios de comunicación formales y objetivos. Conozca la realidad de la pandemia y los protocolos que se deben aplicar, pero no se sobre dosifique con información.

Red de Apoyo.

En cualquier situación difícil, cuando se dispone de un grupo de personas que, estén anuentes a brindar una escucha y acompañamientos, esa red de apoyo se convierte en una excelente herramienta y factor de predictor de una buena evolución emocional, en el afrontamiento del conflicto. Todo aquello que la persona sienta debe ser expresado y conversarlo. Para eso, se recomienda seleccionar un buen amigo o familiar, y dialogar con esa persona sobre lo que siente. Hay que recordar que, expresar los sentimientos ayuda a aplacarlos. Se debe aceptar de igual forma, las retroalimentaciones de otras personas, u observaciones que se generan, debido a que, en muchas ocasiones la persona afectada no detecta por sí misma, las actitudes o variaciones de su estado emocional basal, y quizá otra persona cercana si las esté detectando.

Implementación de actividades placenteras.

Todas las estrategias y actividades que potencien y estimulen las emociones placenteras, van a ser una fortaleza para gestionar de un modo más sereno y productivo, la emergencia sanitaria del COVID.

Cuando esté en el trabajo y se siente intranquilo, es recomendable detenerse un par de minutos, hacer una pausa y respirar profundo al menos tres veces; mientras respira, mantenga en la

mente que, todo va a pasar y todo va a estar bien. Igualmente, cuando se respira, se puede evocar un evento de la vida donde se haya tenido un sentimiento de paz y se haya estado feliz.

Por otra parte, cuando se esté en el hogar, realice actividades que lo relajen, como, por ejemplo, hacer ejercicio físico, al menos unos 30 minutos al día; de la misma forma, se debe implementar la meditación, técnica que ayuda a reforzar el vivir en el presente. Realice, además, juegos de mesa en familia, u cualquier otra actividad que potencie emociones placenteras.

Proteja el tiempo para dormir y alimentarse.

De las principales actividades en la vida diaria para mantener una buena salud mental son el dormir y alimentarse en forma correcta, por tanto, aún más, en momentos de crisis. Por tal razón, dedique suficiente tiempo para dormir, al menos de 7 a 8 horas. Si es posible realice actividades que lo relajen antes de dormir, como meditar, y no lea o escuche noticias que lo alarmen antes de dormir. No omita los tiempos de alimentación cuando trabaje, ni cuando está en el hogar. Prefiera alimentos saludables a comidas rápidas. Evite el exceso de cafeína y bebidas estimulantes, mismas que pueden aumentar la ansiedad.

Pensar positivo.

La actitud positiva frente a los problemas va a ayudar a generar motivación y estimular la resistencia a la adversidad. Para mantener esta actitud y pensamientos positivos, se debe de disfrutar de momentos de bienestar y retribuirse con cosas que la persona disfrute, por ejemplo, regálese su comida favorita.

Asimismo, la sensación de bienestar se puede encontrar en actividades pequeñas como mirar un atardecer, llamar a familiares o amigos, dibujar, hacer una receta de cocina, cuidar el jardín, jugar con las mascotas, etc. Recuerda a la gente que quiere y a la que quiere a usted, lo que significan en la vida y dígaselos, arraigue a su

mente, el pensamiento de que se debe vivir en el aquí y el ahora.

Refuerce lo positivo, y recompéñese, por cada labor, problema, o meta que usted logre superar. Concéntrese en lo que se puede hacer y no en las limitaciones, buscando soluciones, basado en los datos objetivos. Igualmente, es un reforzador del pensamiento positivo, evocar situaciones difíciles que se han vivido en el pasado, y que fueron superadas. Se puede recordar un episodio de la vida donde sintió lo mismo que en este momento, y piense como logró encausar y sobrellevar ese sentimiento que provocó disconformidad. No tiene por qué ser diferente ahora, cada ser humano tiene las herramientas necesarias para afrontar las crisis que surgen a través de la vida, y emplear esa situación difícil como un elemento de aprendizaje y de crecimiento personal.

Sonría, propicie el humor y agradezca.

Utilice el humor y la risa en esos momentos retadores, sonría aun cuando no se encuentre un motivo, y propicie el buen humor, el humor sano es un recurso para mantener la higiene mental. Dedique unos minutos al día a agradecer, por las cosas buenas que suceden en la vida, o las cosas agradables que se reciben de otros. La actitud de agradecimiento aumenta la energía de las personas, la tendencia hacia emociones positivas y actitud frente a la adversidad.

Hay que tener presente que el ser humano es resiliente, tiene la capacidad de adaptarse, por eso ha persistido a través del tiempo en el mundo, es el ser vivo sobre la tierra con mejor adaptabilidad hacia los cambios. De esa manera, se está en un excelente momento para emplear la resiliencia que tiene la especie humana, y aprovechar la situación presente como una situación enriquecedora. Por último, tome en cuenta, que existen profesionales capacitados en salud mental, en los que se puede apoyar, si al aplicar estas recomendaciones las emociones siguen siendo manifiestas, e interfieren en las diferentes actividades de la vida.

Ante todo, hay que quererse mucho, ser compasivo con uno mismo y recordar que, “todo va a estar bien”.

Créditos

Ninguno a mencionar.

Conflictos de interés

Ninguno de los autores declara conflictos de interés.

Fuentes de financiamiento

Ninguna fuente de financiamiento a declarar.