

Pandemia COVID19

- ♦ La situación global de la pandemia COVID19 es una experiencia extraordinaria que disrumpe la vida cotidiana alrededor del planeta convirtiéndolo en un ambiente adverso de estrés extremo. Estas experiencias pueden ser potencialmente traumáticas para un número de personas.
- La "pandemia C19" se diferencia de una emergencia por experiencia crítica por el tiempo de exposición prolongado que atraviesa la población mundial ante sus distintas fases y a las pautas de protección y períodos de cuarentena que conllevan. Esto incluye a nivel individual la prolongación de las medidas preventivas, de cuidado y de limitación física sobre conductas sociales previas de carácter básicamente presencial.



Personal de Salud

❖ La Crisis Global del Coronavirus generó que en pocos días se modificaran pautas de conducta individuales e interpersonales a partir del distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento. Parte del personal sanitario de la primera línea respuesta atraviesa en este tiempo la separación, limitación y a veces el auto-aislamiento de familiares y otros seres queridos. Mientras otros eligen mantenerse juntos, afrontando el manejo emocional relacionado a la potencialidad de contagio, conversando de manera explícita con sus hijos y sus parejas.



Personal de Salud – Niveles de Exposición

Los trabajadores de la salud realizan distintas funciones, tanto operativas como administrativas, y se encuentran realizando tareas con distintos grados de exposición según la línea de respuesta que integren, ya sea médico, no médico, profesional o no. El cambio de la modalidad (presencial vs telefónico/online) en el desempeño de la actividad laboral también conlleva estresores particulares para cada sector que se superponen a los anteriores, generado una sensación de compartimentalización de distintos roles y actividades con mayor o menor fluidez.



Experiencias Críticas

Las experiencias críticas tienen una característica primordial que es el sentimiento de incontrolabilidad e indefensión que podrían conllevar, agudizando reacciones propias de los eventos potencialmente traumáticos. En ocasiones podrían hacer emerger conductas impulsivas, de control y/o compensatorias. Por ello, el factor humano considerado desde la respuesta emocional es esencial.

Esto implica que podrían presentarse *reacciones agudas, normales y esperables,* ante las nuevas exigencias y estresores psicológicos específicos del COVID19. Si bien es necesario normalizarlas (Son reacciones normales ante experiencias anormales) se debe prestar especial atención a los cambios en la intensidad, magnitud, frecuencia con las que se presenten.

Reacciones Agudas ante Incidente Crítico

Estas reacciones agudas ante incidente crítico pueden valorarse en distintas áreas:

♦ Física:

sed, fatiga, náuseas, desmayos, vómitos, mareos, debilidad, dolores, alta presión, temblores, palpitaciones, dificultades respiratorias, transpiración, etc.

♦ Cognitiva:

confusión, incertidumbre, hipervigilancia, dificultades para pensar, culpabilización, problemas de atención y concentración, desorientación, alteración en la percepción, etc.

♦ Emocional:

miedo, culpa, pena, pánico, negación, ansiedad, irritación, agresividad, agitación, depresión, pérdida de control, estado emocional cambiante, angustia, etc.

♦ Conductual:

aislamiento, actos antisociales, dificultad para dormir, para entrar en reposo, cambios en la actividad social alteración del apetito, aumento de consumo de alcohol y psicoestimulantes, etc.

Estresores Psicológicos Específicos C19

- ♦ El distanciamiento social, el aislamiento y, en algunos casos el confinamiento, no son conductas habituales para el ser humano que nace para estar intercomunicado mediante el enlace social en condiciones de confianza y cercanía, contacto físico y visual, y de seguridad emocional.
- La variabilidad en las respuestas ante el peligro tiene implicancias neurobiológicas. Frecuentemente estas son por desconocimiento el campo fértil sobre el cual las personas atribuyen significados de intencionalidad, reproche y sentimientos de culpa, vergüenza y enojo.
- Si bien los procesos son siempre individuales, la sociedad damnificada suele responder ante los eventos críticos acorde a fases de desinformación, desesperación y desesperanza. Las conductas inadecuadas y desadapatativas pueden conllevar tanto descreencia sobre lo que está sucediendo, observable no sólo mediante conductas agresivas sino también a través de la minimización y baja valoración de riesgo y de medidas de autocuidado.

Estresores Psicológicos Específicos por eventos C19 y procesos individuales

- Las emociones que suelen activarse internamente pueden generar perturbación emocional a veces acompañada por reacciones somáticas que pueden provocar sentimiento de incontrolabilidad y temor al sentirlas, confundiéndolas con síntomas orgánicos.
- ♦ El curso de los procesos individuales tendrá que ver a su vez con el momento de la vida actual, las características de la personalidad previa y la historia individual de experiencias críticas y/o traumáticas (separaciones, pérdidas, duelos, procesos de enfermedades propias o de seres queridos, vínculos disfuncionales y de confianza). El soporte emocional de pares, el de la comunidad, y el apoyo emocional con el que se cuentan suelen ser factores protectores que convalidan esta experiencia crítica.



Estados emocionales y disparadores específicos C19

Los estados emocionales activados por los estresores psicológicos específicos COVID19 (separación, estigmatización, pérdidas, enfermedad) en estos períodos pueden presentarse más o menos mezclados, con mayor o menor intensidad según cada persona, con conductas y creencias asociadas a ellos:

Miedo/ a contagiarnos y contagiar a otros

Ansiedad /ante lo desconocido, los cambios en el presente/el futuro incierto

Culpa /por no estar haciendo lo suficiente o no hacer más (Hacemos lo mejor posible)

Irritabilidad/enojo por lo que no podemos cambiar

Impotencia/ frente a la magnitud de la pandemia, sentir que nada es suficiente

Sobreabrumación / por la información para procesar en periodos cortos de tiempo o sin tiempo para hacerlo

Anestesia emocional y desconexión afectiva en los vínculos como defensa

Distanciamiento afectivo/ para poder realizar el trabajo

Aislamiento/ conducta defensiva de evitación



Defensas psicológicas y procesos de adaptación ante eventos críticos

- Las defensas psicológicas operando tras estas conductas ligadas a la esfera mental y emocional más habituales son la negación (Esto no está sucediendo), la disociación (estar anestesiado la capacidad afectiva, desconectado de la realidad por momentos), la dupla omnipotencia/impotencia que puede interferir en la toma de decisiones (Puedo hacerlo todo / no puedo hacer nada).
- Recordar que nadie es cien por ciento inmune a las experiencias de estrés extremo que pudieran ser potencialmente traumáticas significa tomar conciencia con uno mismo sobre los cambios que cada individuo va experimentando internamente como en la relación con los demás, incluso en el trabajo en equipo.
- Los procesos de adaptación y reajuste emocionales son siempre individuales lo que permite comprender que distintas personas estén atravesando momentos diferentes de estos procesos, con preocupaciones y temores diversos.
- Un determinado nivel de hiperactivación fisiológica es necesario para mantener la atención al cuidado personal y de otros, y está intimamente relacionado con la emoción "miedo/ansiedad", necesarios para poner en marcha acciones protectoras.







Material psicoeducativo elaborado en base a publicación en imprenta Revista SAME 107, "FACTORES HUMANOS EN LA EMERGENCIA. Procedimiento Operativo Estándar de Intervención Psicológica Inmediata en Contextos Operativos Complejos (2016-2018).

AUTORES Lanza J1, Pierini L1, Pretze D1, Sánchez L1, Trunzo J1, Mosca D2. 1Equipo de Factores Humanos de SAME; 2Coordinador de Factores Humanos de SAME.

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

Obra inédita: EX-2019-100464809-APN-DNDA#MJ Noviembre de 2019. Todos los derechos reservados.