

Jornada de Cuidado de Equipo y Psicología en situaciones de crisis

Policlínica Giraldez - IM - SAS

Lic. Psic. Fiorella Piazza
25 de marzo de 2020



Ejercicio breve de respiración:

- Sentados con la espalda recta y los pies en contacto con el suelo, los brazos a los lados, los músculos están lo más relajados posibles.
- Respirar lentamente como por un tubo. Pausa de un segundo y expulsar todo el aire con ruido. Haciendo pausas en cada fase de la respiración.
- Poner la mano sobre el pecho para sentir como va cambiando el ritmo de la respiración
- Me hago la pregunta: ¿cómo me siento en este momento?

Crisis

- Cambio crucial, significativo o determinante.
- Es una condición **inestable**, que se presenta en el **curso de un proceso**, y cuya **resolución condiciona y modifica** la continuidad del mismo.
- Siempre implica: transformación y estrés.
- Las crisis pueden ser **circunstanciales** o del **desarrollo**.



Crisis circunstanciales:

- Accidentales o inesperadas. Se apoyan en algún factor ambiental .
- Generadas por eventos críticos, donde hay violencia de la naturaleza o del Ser Humano.



COVIT 19

- Diferencia de las emergencias por causas naturales, donde existe un impacto inesperado e intempestivo, esta **no es una situación inesperada**.
- Hubo un periodo de preparación, que hace una diferencia fundamental porque mitiga las posibilidades de contagio y las consecuencias físicas y psicológicas.

¿Qué hace un Psi en una crisis?

- **Es una psicología preventiva, comunitaria y centrada en los recursos**
 - Trabaja desde la salud y su restablecimiento
 - Utiliza siempre, las capacidades de pares y profesionales
 - Atiende las reacciones normales y naturales antes, durante y después de eventos críticos (no normales) donde hay violencia de la naturaleza y/o del ser humano
 - No desarrolla psicoterapia

Se apoya en el modelo de la Salutogénesis

Salutogénesis: Relación entre la salud, el estrés y la propia capacidad de gestionar la vida.

Salud humana: Proceso en continuo desarrollo.

Implica que cada persona descubra sus propias fuentes de salud y decida por sí misma lo que necesita hacer para mantener la salud mental y el bienestar general.

Algunas reacciones emocionales que aparecen frente a una crisis:

Miedo	Frustración	Enojos	Ambivalencia
Tristeza	Soledad	Agobio	Desesperanza
Ansiedad	Negación	Omnipotencia	

Qué hacer ? observar, identificar y comprender. Son manifestaciones esperables.

Recordar que nuestras acciones regulan nuestras emociones.

Estrés

Estrés significa diferentes cosas para diferentes personas:

Todos disfrutamos al exponernos a algunas fuentes de estrés.



¿Qué es el estrés?

- Conjunto de **respuestas** del organismo (neuroendócrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales) ante situaciones que se perciben como **amenaza o peligro** a la integridad biológica o psicológica .
- Estas situaciones exigen una **adaptación mayor** a la habitual.
- Pueden dar lugar al “eutrés” o al “distrés” vale decir un **estrés saludable** o un **estrés insano**.

Tres reacciones básicas del estrés:

Ante la amenaza: Ataque, huida o congelamiento



Hay 3 niveles observables en el estrés:

7 BIOLÓGICO

2 PSICOLÓGICO

3 SOCIAL

El Estrés refleja
la interacción entre:



ESTRÉS OPERATIVO: instrumento de eficiencia

- Tarea exitosa : Volúmen de estrés adecuado a la exigencia.
- Se logra en un proceso que comienza en la percepción del peligro (neuropercepción) y finaliza con la adaptación del organismo a la nueva situación y sus exigencias.
- **A esta altura del proceso de la crisis CV 19 ya hemos transitado por esto y estamos en plena respuesta laboral que podemos mejorar para nuestro beneficio nuestra tarea y nuestros seres queridos**

Pero cuando los recursos son insuficientes

Se reduce la capacidad de amortiguación y se genera mas estrés.



Efectos nocivos del estrés

A nivel laboral:

- Deterioro de la calidad de su trabajo.
- Aumento del ausentismo laboral
- Menor implicación.
- Aumento de los conflictos entre compañeros.

Efectos nocivos del estrés

En el ámbito familiar:

- Conflictos con la pareja u otros familiares.
- Volcar emociones negativas y relatos para los que los familiares no están preparados.
- Aislarse, cerrarse para no implicar a la familia.
- Puesta en marcha de mecanismos negativos de afrontamiento, como el consumo excesivo de alcohol u otras sustancias.

Cómo y porqué afecta a los trabajadores de la salud:

- **Alto nivel de estrés** causado por la tarea en sí misma y la exposición continua sostenida en el tiempo.
- **Prolongada duración** de la pandemia que exige un esfuerzo sostenido y cotidiano
- Sensación de incertidumbre frente a una realidad cambiante
- Afrontar casos graves y temor al contagio o a la muerte
- Temor de escasez o falta de recursos
- Factores personales (responsabilidades familiares, etc.)
- Consecuencias socioeconómicas personales y nacionales

Metas:

- Aprender a gestionar el estrés porque es la mejor herramienta de que dispone el ser humano en situaciones de emergencia.
- Particularmente un profesional de la salud en una crisis sanitaria
- Reconocer y hacer uso de nuestro recursos

Recursos personales y comunitarios:

Personales (internos): *biológicos y psicológicos, salud integral, capacidades, conocimientos, relaciones afectivas, recuerdos agradables, experiencias positivas, gustos, proyectos, etc.*

Sistémicos (externos): *familia, grupos, cultura, comunidad, servicios de salud, creencias, materiales, dinero, sistemas políticos, etc.*

Cuidarnos para cuidar:

- En nuestra tarea, conozcamos nuestras limitaciones: qué es lo que más nos afecta, cuales son los límites de mi función, de que soy responsable y de que no.
- Colaborar en la organización diaria planificando en función a lo establecido por la coordinación, por medio del establecimiento de rutinas claras, precisas y que sean respetadas.

¿Que podemos hacer?

- Mantener una rutina de trabajo y descanso
- Hábitos saludables, dormir lo suficiente, buena alimentación, ejercicio.
- Realizar actividades de esparcimiento y de conexión consigo mismo.
- Generar pausas en el día
- Armar redes de comunicación, amigos, vecinos, familia.
- Apoyarse en el equipo de compañeros. Sostener el diálogo y acuerdos.
- Identificar los incidentes o estímulos que nos afectan, para buscar resoluciones.
- Reconocer que todos hacemos lo mejor que podemos, ninguno de nosotros es imprescindible.

A evitar:

- Aislarse
- Tener expectativas poco realistas en función a mi tarea y la de mis compañeros.
- Ser excesivamente exigente conmigo mismo y con los demás.
- Sobreexposición a noticias, hiperconexión (celular, tv, computadora).
- Hacer proyecciones en base a pensamientos catastróficos y fatalistas.

Repetimos el ejercicio de respiración del principio

- Esta vez voy a repasar internamente todo lo que tengo para agradecer en mi vida.
- Mientras me repito para mí mismo la palabra: GRACIAS.



Muchas gracias!

Esta presentación se generó con los aportes de:

Programa de Salud Mental, Servicio de Atención a la Salud, IM.

Recomendaciones de ASSE y MSP.