



MANEJANDO EL ESTRÉS EN TIEMPO DE CRISIS PARA PERSONAL SANITARIO

CLÍNICA DE PSICOLOGIA

VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

LES CLÍNIQUES
ID LA VNIVERSITAT



FUNDACIÓ LLUÍS ALCANYÍS

RESPUESTAS EMOCIONALES COMUNES EN EL SER HUMANO (Y MÁS AÚN EN UNA EPIDEMIA)

El ser humano experimenta una **amplia gama de emociones**. En una situación difícil, como la que estás viviendo, fácilmente habrás sentido una **amalgama de emociones y pensamientos**. Fíjate: por un lado, ocupas un rol de sanitario y cuidas, ayudas a gente; te enfrentas de diversas formas a la enfermedad cada día, tomas precauciones para no contagiarte y no contagiar, sufres cambios a la hora de hacer tu trabajo habitual. Peor aún, los medios para realizar tu trabajo seguramente no son los idóneos, además de que tratas con pacientes y compañeros que también tienen sus emociones y preocupaciones, etc. Por otro lado, **además de sanitario eres ciudadano**, vecino, amiga, familiar, quizás paciente. Es decir, ante todo, **eres persona**. Y como tal, te sobrevienen diferentes emociones y pensamientos con los que tienes que lidiar en tu día a día.

Es absolutamente recomendable que **recuerdes los cuidados que necesita quien cuida**, que en este caso **eres tú**. Aunque aquí hemos dividido los diferentes roles que puedes desempeñar, no podemos olvidar que detrás de ese o esa profesional, padre/madre/hijo/amigo/amiga/etc. siempre se encuentra un ser humano.

En esta guía vamos a repasar **las**



"Es absolutamente recomendable que recuerdes los cuidados que necesita quien cuida, que en este caso eres tú".

Si la **ansiedad te causa angustia, tensión, alarma y/o se mantiene más tiempo** del necesario, puede que te ocurra lo siguiente:

- **Cambios somáticos:** Alteración ritmo cardíaco y respiración, insomnio, cefaleas, tensión muscular, sudoración, insomnio, cansancio, dolores, etc.
- **Cambios conductuales:** Aislamiento, irritabilidad, mutismo, hipo/hiperactividad, disminución de cuidados propios o de nuestros seres queridos, disminución del tiempo de ocio, etc,
- **Pensamientos repetitivos, problemáticos o distorsionados:** Nos referimos a ponerse en el peor de los casos, considerar las cosas como todo/nada/siempre/nunca, minimizar las cosas buenas, ver las cosas en blanco o negro, fijarnos únicamente en las cosas malas, culpar o culpabilizarse de forma desproporcionada. Se tratan de pensamientos que no te ayudan a cumplir objetivos, mejorar tu relación con los demás ni contigo mismo/a, que además no fomentan un ambiente menos agobiante. Sean realistas o no, el caso es que no ayudan.

ANSIEDAD

La **ansiedad** es una **emoción natural que suele permitirnos activarnos y enfrentarnos a las situaciones** del día a día, manteniendo nuestra mente y cuerpo preparados y listos para actuar eficazmente. Seguramente puedas identificar situaciones en las que, gracias a un cierto nivel de ansiedad, has podido realizarlas con éxito. Por ejemplo, atender una urgencia, mantener tu atención sobre varias tareas, recordar una información útil, o que tu cuerpo responda con energía y precisión.

En estos momentos que vives como profesional (además de persona) es **natural sentir ansiedad**, ya que aumenta la demanda asistencial, se deben tomar medidas de protección excepcionales, los pacientes pasan por situaciones muy difíciles, se toman decisiones de forma rápida, y un largo etcétera que nadie mejor que tú conoce.

El **problema** deviene si tu ansiedad la experimentas de forma que, **en vez de protegerte y ayudarte, te provoca un malestar que te entorpece** la realización de tu trabajo o conciliar la vida personal con la laboral.



"La ansiedad es una emoción natural que suele permitirnos activarnos y enfrentarnos a las situaciones del día a día".

TRISTEZA

La **tristeza** es una emoción necesaria que suele darse ante **situaciones que vivimos como una pérdida**, limitación o derrota y suele relacionarse con la soledad, desesperanza y culpa. Es una emoción necesaria que ayuda a **protegernos de nuevos sucesos negativos** en el momento **presente** (por ejemplo, aislándonos brevemente para evitar acumulación de hechos negativos) **y en el futuro** (prevenir que, pasado un tiempo, volvamos a sentirnos mal).

De esta manera, **ayuda a cuidarnos, a cuidar a las demás personas y a las cosas que valoramos** (pertenencias, aficiones, valores, etc.). Sin la tristeza **no podríamos crecer** como personas y nos expondríamos a sufrir nuevos sucesos negativos.

Como **profesional sanitario y persona** que eres habrás visto **situaciones de dolor y sufrimiento** en otras personas y en ti mismo. Probablemente ahora todavía más, con situaciones complicadísimas para los pacientes y sus familiares, pero también para los propios sanitarios y sus compañeros y familiares. Por ejemplo, tener que estar en aislamiento hospitalario, no poder acompañar a un familiar enfermo, la presencia de la muerte, encontramos ante una situación incierta, ver enfermar a gente de nuestro alrededor, ser consciente que también uno mismo puede convertirse en paciente o acompañante de un allegado, y a saber qué más... Por todo ello, **es natural que puedan darse momentos de desaliento, llanto, apatía y desesperanza**. Es bueno y adecuado poder expresarlos, dejar de exigirse tener que estar siempre bien y al pie del cañón, y permitirse ser cuidado. **Cada persona reacciona de una manera ante la tristeza. Hay quienes necesitan mimos y comprensión.**

Otros prefieren cierto aislamiento, o distraerse. Piensa cómo reaccionaste en el pasado ante la tristeza y cuál fue la mejor manera de cuidarte. **No existe una única forma adecuada de actuar**, las hay tantas como personas. Lo que realmente importa es reconocer la emoción y poner en marcha formas de afrontarla. En ocasiones la tristeza puede ser bastante fuerte y afectarnos en nuestro día a día.



Con la tristeza podemos reaccionar de diferentes formas:

- **Cambios en el comportamiento:** al encontrarnos tristes solemos aislarnos, siendo menos comunicativos y tolerantes, adoptando con frecuencia un rechazo pasivo hacia los demás. Disminuimos los comportamientos protectores de salud y de cuidado personal, así como la realización de actividades agradables.
- **Cambios somáticos:** pueden agravarse síntomas físicos, destacando especialmente el dolor. También puede aparecer pérdida de energía, de disminución/aumento del apetito, sueño y del apetito sexual.
- **Pensamientos repetitivos, problemáticos o distorsionados:** Sentir culpa exagerada, reproches y críticas hacia uno mismo. “No valgo para nada” “Es todo culpa mía”, etc. Son similares a los pensamientos descritos en el apartado de ansiedad. Los sucesos se sobregeneralizan (todo es un desastre), se ven de forma dicotómica (las cosas son blanco o negro), o se sesgan (solo se ve una parte de la realidad), se magnifican (un todo se interpreta como inicio seguro de contagio grave), etc.

ENFADO, RABIA, HOSTILIDAD...

Dentro de este apartado **nos referimos a reacciones como el enfado, la rabia, o la frustración** que pueden llevar a la **hostilidad y al incremento de la irritabilidad**. Estas emociones surgen de la **necesidad de recuperar algo**, o cuando nos sentimos objeto de una **injusticia**. Son desagradables para quien las siente.

En el ámbito sanitario **son emociones con las que estarás familiarizado**, pues las viven profesionales y pacientes. Cualquier situación en la que se da sufrimiento, dolor y muerte lleva aparejada una sensación de impotencia que puede proyectarse contra otras personas, contra uno mismo o misma, y contra el mundo en general.

Ahora que muy probablemente ves a mucha gente enfermar y/o morir, que tienes contacto con sus familiares; ahora que los hospitales, ambulatorios y demás centros sanitarios se encuentran más saturados todavía si cabe; ahora que los medios para hacer frente a la enfermedad fácilmente pueden no ser los idóneos o escasear, **ahora parece casi inevitable sentirse, como mínimo, enfadado**.



El **enfado, la rabia, la hostilidad son reacciones necesarias, adaptativas y legítimas**. Es necesario sentirlas y expresarlas, pero de una forma contenida, con una duración ajustada, y sin dañar a otros. Pero, cuando se experimentan prolongadamente, causan un **desgaste elevado**, suponiendo un estado de tensión interna tal, que puede agotar tus energías física y mental. Pueden provocar una alteración grave en todas las esferas de tu vida. **¿Cuáles son sus indicadores?:**

- **Los componentes físicos:** Aumento del ritmo cardíaco y de la frecuencia respiratoria, tensión muscular (frente, cuello, boca, espalda y manos principalmente), somatizaciones, fatiga, etc.
- **Los componentes comportamentales:** Hiperactividad, realizar movimientos bruscos, discusiones frecuentes, insomnio, usar palabras malsonantes, gritar, elevar el tono de voz, “saltar a la mínima ocasión”, cinismo, buscar culpables ante cualquier suceso. En casos extremos, violencia física contra uno mismo o una misma, contra objetos y/o los demás.
- **Pensamientos repetitivos, problemáticos o distorsionados:** Dividir el mundo en buenos y malos, pensamientos absolutistas, solo ver una parte de la realidad, buscar culpables ante cualquier circunstancia, deseo irrefrenable de venganza, etc. Ya hemos hablado de ellos, ¿verdad?

MIEDO

El **miedo** es una de las emociones **más importantes del ser humano y, sin embargo, una de las más indeseadas**. Tiene una función evolutiva importante pues nos avisa de posibles amenazas y nos ayuda a prepararnos para hacerles frente o evitarlas. El problema surge cuando **tendemos a anticipar los peligros, a sobreestimar la probabilidad de que sucedan o a ponernos en el peor de los escenarios** sin el objetivo de prepararnos para prevenirlo o superarlo, sino de aterrorizarnos. Esta tendencia nos lleva a **preocuparnos en exceso**, innecesariamente e incluso, a bloquearnos o, por el contrario, actuar de manera desproporcionada.

Como **personal sanitario**, habrás observado que **el miedo es una emoción frecuente en los pacientes**. Por ejemplo, ante un posible diagnóstico de una enfermedad grave, ante la incertidumbre de una operación quirúrgica, antes de una prueba diagnóstica, etc. También lo habrás visto en ti y en tus compañeros ocasionalmente en tu jornada habitual antes de esta crisis. Y, cómo no, en tu vida cotidiana. Simplemente recuerda un examen, algún problema familiar, económico, o alguna situación de amenaza para tu integridad física.



Durante una **epidemia**, es natural que, como sanitario y ser humano, te **asalten preocupaciones y miedos** por ti, por las personas a las que atiendes y por tus seres queridos. Existen tantas situaciones posibles y miedos ante esta situación como personas la afrontan. Te recordamos **algunos ejemplos**: Los momentos previos de prepararse para la jornada laboral, siendo consciente que se va a combatir a esta enfermedad; el momento de prepararse los EPIs, estar delante de una persona con un posible diagnóstico de contagio, etc.

También puede haber **miedos motivados al preguntarse por la evolución** de la epidemia, el **bienestar** de los seres queridos, la futura **situación económica**, etc. Si lo piensas bien, en estas circunstancias sentir miedo es humano y perfectamente natural. Es una **emoción comprensible y adaptativa**. Ayuda a prepararse y hacer frente ante las circunstancias que puedas encontrarte. El **problema** surge cuando este miedo te **ocupa demasiado tiempo, te paraliza o bloquea**, y provoca que puedas sentirte demasiado presionado o presionada. Puedes sentir que se espera tanto de ti, que te asustas sin poder expresarlo. Quizá en algunos casos pueda llevarte a actuar de forma poco razonable, o a preocuparte tanto que afecte a tu estabilidad física y mental.

En estas circunstancias el miedo ya no adaptativo, soliendo mostrar las siguientes **manifestaciones**:

- **Fisiológicas:** Presión en el pecho, temblor, sudoración, taquicardia, sensación de ahogo, insomnio, etc.
- **Comportamentales:** Evitación de situaciones y lugares, comprobaciones reiteradas, paralización, etc.
- **Pensamientos repetitivos, problemáticos o distorsionados:** Otra vez hablamos de ellos... Pensamientos frecuentes muy rígidos y dicotómicos de siempre/nunca, o ponerse en lo peor y considerar aquello temido como inevitable. También ser incapaz de contemplar otras posibilidades y no ver otros escenarios posibles. Así mismo el sobrestimar la probabilidad de que ocurra aquello temido y la gravedad en caso de que suceda. Es frecuente pensar que, ante ese peligro, no tendremos ninguna forma de responder o de adaptarnos, y tener la sensación de peligro o amenaza inminente, bloquearnos, sentir soledad, y no permitirnos mostrarlo por temor a defraudar.





CULPA

La **culpa** implica de una mezcla de pensamientos y emociones que se traducen en **sentir que hemos realizado una transgresión moral contra uno mismo u otra persona**. La razón para sentir culpa puede ser real o en solo estar en nuestra imaginación. Se trata de una **emoción adaptativa**. Eso sí, siempre que se limite a un hecho concreto, y no a toda la persona, ni con un nivel de malestar que desborde, torture y que impida nuestro funcionamiento habitual. Es decir, sentir culpa **debe implicar**, en cierta medida, el que **reparemos el posible daño**, pero **no una condena** con la que debamos pagar durante toda su vida.

La culpa nos permite **aprender a actuar conforme nuestros propios valores** en ocasiones posteriores, fomentando el respeto a los demás y a uno mismo o una misma; la culpa debe ayudar a centrarnos más en la realidad inmediata, y a motivarnos a reparar el daño causado. La culpa **es útil si nos conduce al cambio personal, fomenta la empatía y nos ayuda a perdonarnos**. Por todo ello, podemos decir que sin culpa o con un exceso de esta, el mundo sería un lugar terrible.

Ante un **suceso doloroso, es frecuente, el sentir temporalmente culpa, como parte nuestra forma de adaptarnos**. Nos ayuda a reflexionar y a entender lo sucedido, así como a salir más fortalecidos. Con el transcurrir del tiempo (cada persona necesita el suyo), la escucha y apoyo de gente de nuestra confianza, la vuelta a la rutina y la reflexión, la culpa irá disminuyendo.

Desde el mundo sanitario, este sentimiento lo habrás **podido observar en multitud de ocasiones**. Es frecuente entre los equipos de trabajo sentir culpa. Por ejemplo, ante el fallecimiento de un paciente, comunicación de malas noticias, un diagnóstico no realizado a tiempo, un enfado de un paciente, etc.

Y por supuesto **en la vida cotidiana**: no darse cuenta de que hemos dañado emocionalmente a un ser querido, no haber hecho lo suficiente para lograr una meta, etc.

En una **situación de epidemia**, se aúnan la fatiga, el cansancio, la presión asistencial, la falta de medios y recursos, a las emociones de nuestros compañeros y pacientes, a tus estados emocionales naturales (como pueda ser la ansiedad, enfado, miedo o tristeza).

Es probable y muy natural porque **eres una persona y no una máquina** experimentar culpa al percibir que hubieras podido haber hecho algo de otra forma, aunque sea bastante difícil, ante un desbordamiento del sistema sanitario.

Además, en el **ámbito de la salud** existen toma de **decisiones difíciles** y en ocasiones con una **presión de tiempo** que puede llevar a cuestionarte si has decidido de la manera adecuada. Piensa en lo fácil que parece todo una vez pasados los hechos, y pensando en frío cómo se podría haber tomado otra decisión posiblemente mejor, pero que nadie puede asegurar sus resultados. También resulta fácil para un sanitario **preguntarse en algún momento de su profesión si podría haber hecho más** por las personas que ha atendido, o por no haber contraído una enfermedad o por el contagio de un ser querido. Hay que recordar que España tiene actualmente un elevado número de contagios en profesionales sanitarios diagnosticados.

En estos casos **tratamos de buscar un culpable en nosotros mismos**, y quizás de fijarse en sólo una parte de la realidad. También de **pensar en términos maximalistas**, no viendo otros factores; o sin pensar que algunos hechos no tienen necesariamente un culpable. Añadamos que se puede dar el caso de no contemplar que resulta imposible rendir al máximo y no tener cansancio o prever las consecuencias como si se fuera un adivino.

RETRAIMIENTO

El **retraimiento** podría describirse como la **falta de comunicación con las personas del entorno, en la que la persona expresa y comunica poco sus emociones**. También puede que busque activamente la soledad y/o estar en silencio.

Este tipo de reacción, como las demás comentadas, **es adaptativa**. No olvides que, aunque es recomendable hablar con personas de confianza, sean de tu entorno personal o laboral, cada uno y cada una tiene su personalidad, su manera de reaccionar, y su modo de afrontar los problemas.

Es de **vital importancia mantener el respeto hacia ti mismo/a, así como darte el tiempo que necesites**. No siempre estamos dispuestos o dispuestas a hablar de cómo nos sentimos. En ocasiones, necesitas calma, tranquilidad, o simplemente, dejar su mente ocupada en otros quehaceres. Llegará, sin duda, el momento adecuado de hablarlo.

El problema del retraimiento surge cuando la persona quiere hablar, pero no se atreve, por sentir vergüenza, rabia, culpa, tristeza, ansiedad, y otras varias posibilidades. También es posible que quieras hablar, pero tu entorno evite sacar ciertos temas.



Quizás el caso sea que **no tengas claro del todo qué es lo que te sucede** y, queriendo hablar, **no sepas expresarlo en palabras**: sientes que algo te hace daño, pero no sabes cómo transmitirlo. En tal caso, ten paciencia y permítete hablar, aunque sea de una forma desordenada, que poco a poco las cosas irán fluyendo y ordenándose, tanto las palabras, como los hechos y tus sentimientos.

Posiblemente pueda ayudarte el **ir hablando sobre estas emociones poco a poco**, y a su debido tiempo ¿Con quién? Pues con **alguien que sepa empatizar y en quien tengas confianza**. También que sepa respetar los silencios.

Recuerda: **evita forzarte a hablar**. Evita también hacer como si no existiera tu malestar. Poco a poco permítete el desahogo con un o una acompañante adecuado o adecuada para ti.

Si no encuentras en tu entorno una persona con la que puedas expresar lo que te ocurre, o hacerlo te sea muy difícil en estos momentos, es conveniente que **hables con un profesional**, existen números gratuitos para **asistencia psicológica en el Colegio Oficial de Psicología de tu Comunidad**, incluso puedes plantearte acudir a un profesional sanitario de la Psicología.



ORIENTACIONES GENERALES PARA REGULAR TUS EMOCIONES

Como orientación general, mantén presente que **sentir las emociones comentadas es sano y adecuado.**

Tener enfado, tristeza, ansiedad, llanto, culpa, etc. es natural ante las diferentes situaciones que te toca vivir. Esto **no significa que necesariamente vayas a experimentar todas estas emociones**, pues cada persona es diferente y tiene su propia forma de responder ante esta realidad.

Ante **situaciones excepcionales es lógico tener respuestas excepcionales.** Incluso evitar estas reacciones, minimizarlas, negarlas, o estar en shock temporalmente, es natural. El problema es que **pueden provocar efectos paradójicos** (intentar reducirlas con impaciencia, forzando las cosas, puede exacerbarlas), cuando perduran más tiempo del necesario, o no las reconocemos, y acaban perturbando las diferentes dimensiones de tu vida, afectando a tus quehaceres diarios.

Obviamente en esta situación que vives **existen eventos muy negativos que quizás te generen varias emociones y pensamientos que pueden repercutir en todo su ser**, por lo que no se trata de quitarles relevancia o ver el mundo de color de rosa.

Viendo la realidad en sus dimensiones y connotaciones es recomendable que **reacciones de una manera proporcionada a cada situación**, sabiendo identificar cuándo no estás siendo eficaz para regularlas, ni eres razonable con lo que te ocurre. Reflexiona sobre hasta qué punto una manera de pensar te ayuda o te está haciendo daño. Date permiso para reconocer estos pensamientos y emociones: **expresarlos y liberarlos con alguien de confianza bien sea un familiar, amigo/a o compañero/a de trabajo te ayudará.**



Recuerda siempre que las emociones y pensamientos pasan por diferentes estados y momentos. Es natural tener momentos en los que se pierde la perspectiva, te desesperas o no eres objetivo u objetiva. La receta es darse tiempo para asimilar las emociones, y, en la medida de lo posible, aceptarlas, aceptarte.

Es esencial tener tiempo para ti y los tuyos, sin olvidar tus aficiones. Concilia siempre que puedas tu vida laboral con tu vida personal. Si conoces **técnicas de relajación, úsalas, haz actividades que te calmen, reconoce tus pensamientos problemáticos y rumiativos para desdramatizarlos.**



Trata de ver lo que ocurre desde diferentes perspectivas. Usa un lenguaje centrado en **“me gustaría que, querría que, o preferiría”**, en lugar del **“tendría que o debería que”**. Procura ser más flexible. Es difícil, pero inténtalo.

Si eres dado o dada a usar el humor no dudes en emplearlo de una manera respetuosa contigo y con los demás. Ayúdate con un diálogo interno que te serene y te dé ánimos y tranquilidad.

Recuerda que estás haciendo una gran labor, que eres un ser humano y no una máquina que difícilmente comete errores, o tiene todas las respuestas y puede predecir el futuro.

Recuerda que **vives una situación excepcional** que no has vivido antes para la que careces de modelos previos en los que basarte para saber cómo actuar. El **respeto y cariño** por uno mismo o una misma, y los demás es vital (casi nadie pasa por un momento fácil actualmente).

Recuerda tus valores y tus actitudes, tratando de ser congruente contigo mismo/a. Mantén presente que **existen eventos que no podemos cambiar, aunque sí elegir cómo afrontarlos**.

Pero, sobre todo, busca el sentido que tiene para ti toda la labor que estás llevando a cabo. Ese sentido es diferente para cada persona. Busca el tuyo si no lo tienes o lo has perdido.

**“NO PUEDES ELEGIR LO QUE TE ESTÁ
TOCANDO VIVIR, PERO SI COMO
AFRONTARLO”**

SEGUIMOS A TU LADO

CLÍNICA DE PSICOLOGIA
FUNDACIÓ LLUIS ALCANYÍS

AV. BLASCO IBÁÑEZ 21, FACULTAT DE
PSICOLOGIA 1ª PLANTA.