

Salud mental del personal de la salud Jalisco
en la pandemia COVID-19
Un acercamiento

Salud mental del personal de la salud Jalisco
en la pandemia COVID-19
Un acercamiento

JAIME GÓMEZ CASTAÑEDA

Septiembre 2021

TÍTULO: Salud mental del personal de la salud Jalisco
en la pandemia COVID-19
Un acercamiento

AUTOR: Jaime Gómez Castañeda

© JAIME GOMEZ CASTAÑEDA
www.jaimegomezcastaneda.com

Esta obra es de difusión gratuita, cualquier forma de venta está prohibida. Si fuera el caso, se sancionará con el marco jurídico correspondiente.

Agradecimientos

Resulta increíble cómo una circunstancia puede dar vida a miles de palabras que tratarán de decir algo. Antes de abordar la temática de esta obra, quiero agradecer al Dr. José Guadalupe Ramírez Robledo, Secretario General de la sección 28 del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Secretaría de Salud, quien dio su anuencia para que la Secretaría de capacitación administrativa, liderada por el Lic. Jorge Alfredo Hernández Rizo me invitara a participar en su programa de capacitación, primero diseñando e implementando el Diplomado Herramientas para el Desarrollo Humano y después, como ponente en las Jornadas de Actualización 2021. Hemos hecho un gran trabajo en equipo que ha dado sus resultados en el corto y mediano plazo. Gracias al gran equipo humano que participa en las responsabilidades de la secretaría de capacitación administrativa, no puede pasar por alto el esfuerzo que imprimen en cada evento en el que he participado: Ana Isabel Castañeda Martínez y Susana Rojas Gómez.

Gracias siempre a mi hermano Iván Gómez Castañeda por su gran apoyo en la maquetación de este documento.

ÍNDICE

Agradecimientos	4
PRÓLOGO	6
Introducción	7
CAPÍTULO I.	
Concepciones: salud y salud mental	9
CAPÍTULO II.	
Datos y cifras a nivel global y nacional	12
CAPÍTULO III.	
Estudio piloto en el Estado de Jalisco	17
4.1 El cuestionario: hallazgos y similitudes con otros estudios	20
4.2 La entrevista abierta	25
4.3 Las entrevistas	27
CAPÍTULO IV.	
Alternativas para el autocuidado de la salud mental	56
La Organización Panamericana de la Salud recomienda (2020)	58
Propuesta de El Salvador.	60
Recomendaciones de la Sociedad Española de Psiquiatría	63
ANEXOS	
Anexo 1: Recursos que ofrece la OPS para el cuidado de la salud mental del personal sanitario	67
Anexo 2: Invitación a participar en investigación: entrevista abierta	68
Bibliografía	72

PRÓLOGO

Estrés, ansiedad, temor por la salud de los seres queridos, angustia, tristeza, miedo a morir e impotencia, son solo algunos de los síntomas que muestra el personal de los de servicios de salud Jalisco en esta pandemia por COVID-19.

En este proyecto piloto, su autor y analista, con base en una pequeña muestra, nos muestra la otra cara de la moneda, cómo vive el personal encargado de la salud en Jalisco esta pandemia por COVID-19 en su día a día.

Los síntomas anteriormente mencionados son de alarmarse, y muestran un foco rojo incandescente, que se puede traducir en un llamado de auxilio del personal de salud que se encuentra desgastado física y mentalmente, que en muchos casos no sabe cómo manejar sus emociones, sus miedos, ansiedad, etcétera; los hemos vestido de héroes y heroínas, pero, son seres humanos que viven y sienten esta pandemia desde lo más adentro. Ellos ven cómo personas se enferman, se deterioran, y lamentablemente pierden la batalla ante este enemigo llamado COVID-19; son personas que necesitan ayuda para lograr mantener, o recobrar, su salud mental para seguir librando la batalla contra esta pandemia.

El cuestionario y entrevista realizada en este proyecto nos exponen resultados interesantes, si bien es cierto coinciden con los resultados de otros estudios nacionales e internacionales, cabe destacar que muestran algo que no se ve en otros estudios, que es, qué síntomas mentales ha trabajado y superado con éxito el personal de los servicios de salud Jalisco, es decir, demuestra su capacidad resiliente para seguir adelante y no dejarse vencer por esta pandemia.

Lic. Jorge Alfredo Hernández Rizo
Secretario de Capacitación Administrativa de la Sección 28
Sindicato Nacional de Trabajadores de la Secretaría de Salud

Introducción

El 22 de julio, el Licenciado Jorge Alfredo Hernández Rizo, secretario de capacitación de la sección 28 del SNTSA, me invitó a participar como ponente en las Jornadas de actualización 2021. Me informó que el tema transversal era *Salud mental y autocuidado del personal de la salud*, y aunque el título no incluía “en la pandemia COVID-19” se daba por sentado que debía presentar una reflexión tomando en cuenta ese contexto. Entonces, agregando el panorama pandémico, nos dimos cuenta de que ya existían diversos estudios y recomendaciones para el cuidado de la salud mental del personal sanitario. Han encabezado las propuestas la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y aquí en México el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. Así que pensé: hay basta información, nada cuesta recurrir a las fuentes y compartir algunos apuntes. Sin embargo, no me sentí satisfecho con esa posibilidad. De inmediato vino a mi mente la pregunta ¿cómo vive su salud mental el personal de la salud, del Estado de Jalisco? ¿existen estudios empíricos al respecto?

Junto a estas interrogantes imaginé otra alternativa que me dejaría más tranquilo, y a la vez, preocupado por el tiempo para estructurarla: realizar un estudio piloto para dar respuesta a la interrogante, y de esa forma, tener información más cercana a la realidad que se vive en el Estado de Jalisco. Mi presentación en las Jornadas de actualización 2021 se agendaba para la semana del 27 de septiembre al 1 de octubre, así que pedí hacer equipo con el Licenciado Jorge y sus colaboradoras para llevar a cabo la iniciativa y presentar resultados en dicho marco.

El contenido de este libro es la experiencia de ese proyecto piloto, el cual hemos denominado Salud mental del personal de la salud Jalisco en la pandemia COVID-19, un acercamiento. Inicia con el Capítulo I Concepciones: salud y salud mental, que resalta el valor de la salud mental en el tiempo de la pandemia COVID-19. El Capítulo II presenta algunos

datos y cifras a nivel global y nacional, referentes a la salud mental del personal sanitario en el contexto de la pandemia COVID-19. El Capítulo IV Describe el estudio piloto en el Estado de Jalisco, para intentar responder a la pregunta ¿cómo vive su salud mental el personal de la salud del Estado de Jalisco? En este capítulo presentamos los instrumentos utilizados: el cuestionario y la entrevista, así como un sencillo y breve análisis comparativo con otras fuentes. Finalmente, en el Capítulo V compartimos alternativas para el autocuidado de la salud mental

CAPÍTULO I.

Concepciones: salud y salud mental

Dado que el presente estudio aborda la salud mental en un grupo específico de personas, es necesario comenzar con su definición, la cual está ligada ineludiblemente con el de salud. Nos hemos propuesto citarlas desde el organismo que lidera el tema de la salud y la salud mental a nivel mundial, con el fin de resaltar su importancia en la vida del personal de la salud, específicamente en el tiempo de la pandemia COVID-19.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) define salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Como dato relevante, un año después de su fundación, en 1949, crea una sección de Salud Mental, llamada *National Institute of Mental Health en EE.UU* (Gonzalo, 2018) y precisa que salud mental es:

Un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

(...) La salud mental individual está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos. (OMS, 2021).

Es evidente que, el completo bienestar biopsicosocial que distingue a la salud es también el enfoque para comprender la etiología de un estado de salud mental. Por otra parte, la definición nos recalca que, una salud mental caracterizada por el bienestar permite al ser humano desarrollar sus capacidades, afrontar el estrés, ser productivo y proactivo en su comunidad. Diría, en otros términos, ser funcional en su entorno. Este estado de bienestar puede ser alterado, como se ha citado, por múltiples variables biopsicosociales.

En México, la Secretaría de Salud ha sumado otras características al concepto. Dice en su portal de internet (SS, 2021):

Salud mental es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno sociocultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés. La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad.

Aunque en distinta redacción, podemos leer la misma esencia del concepto de la OMS. Enseguida, la Secretaría de Salud (2021) puntualiza algunos aspectos en torno a este estado de equilibrio:

Situaciones que pueden afectar la salud mental

- La inseguridad
- La desesperanza
- El rápido cambio social
- Los riesgos de violencia
- Los problemas que afecten la salud física
- Factores y experiencias personales, la interacción social, los valores culturales, experiencias familiares, escolares y laborales.

Beneficios de la salud mental

- Buena salud física, y rápida recuperación de enfermedades físicas
- Relaciones de calidad con las personas del entorno
- Estado de bienestar constante y proyectos para el futuro
- Mejor la calidad de vida de los individuos

Recomendaciones para mantener una buena salud mental

- Tener buenos hábitos alimenticios
- Realizar ejercicio con regularidad

- Conservar buenas relaciones interpersonales
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol
- Dormir como mínimo de 8 horas diarias
- Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas
- Fomentar el hábito de la lectura: leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés

Fuera del concepto de la OMS, seguido por la Secretaría de Salud mexicana, existen los paradigmas psicológicos que también levantan la mano para proponer cuál sería el estado de salud mental óptimo. Éste se comprenderá conociendo su definición de psicología y sus métodos. Desde finales del siglo XIX, con la fundación del conductismo por John B. Watson, hasta nuestros días, han proliferado distintos enfoques psicológicos cuya misión ha sido el fomento de la salud mental por diferentes vías. Lejos de escribir una cronología del cómo conciben la salud mental, solo queda reiterar que todas las perspectivas buscan eso, que su paciente goce de bienestar.

CAPÍTULO II.

Datos y cifras a nivel global y nacional

Comúnmente, al hablar de datos y cifras a nivel global, estaremos entre lo objetivo y la noticia falsa, ya que, la estadística en este contexto suele ser inexacta. Pero dejando de lado el error estadístico, puede ser evidente de que, a todos y todas, de alguna manera, nos llama la atención las cifras, al grado de construir conjeturas e idear alguna opinión. En el caso de los proveedores de la salud, la estadística, al margen de sus fallas, es un insumo fundamental para crear acciones *ipso facto*.

En 2020 la Organización Panamericana de la Salud (OPS) publica las siguientes cifras:

- Los trastornos mentales, neurológicos y por el consumo de sustancias representan el 10% de la carga mundial de morbilidad y el 30% de las enfermedades no mortales.
- Alrededor 1 de cada 5 niños, niñas y adolescentes es diagnosticado con un trastorno mental.
- La depresión es uno de los principales trastornos que afecta a la población mundial, siendo una de las causas más importantes de discapacidad.
- Una persona se suicida en el mundo cada 40 segundos aproximadamente.
- Las personas con trastornos mentales graves mueren de 10 a 20 años antes que la población general.

Además, la OPS (2020) enfatiza que:

A pesar de estas cifras, el gasto en servicios de salud mental en todo el mundo representa un 2.8% del gasto total destinado a la salud en general. En países de bajos ingresos el presupuesto asignado a salud mental representa el 0,5% del presupuesto general de salud, mientras que en los países de altos ingresos este porcentaje asciende

a 5.1%. Es decir que en los países de ingresos bajos el gasto en salud mental es de menos de 1 dólar per cápita, frente a los 80 dólares per cápita en países de ingresos altos.

Esta última cita nos recuerda la famosa variable que todo investigador debe tener en mente a la hora de hipotetizar correlaciones: el presupuesto económico. Esta obra no pretende tampoco montar un escenario para debatir en torno a la correlación: presupuesto económico y salud mental. Los instrumentos utilizados no incluyen estos conceptos, pero si el o la lectora encuentran un mensaje implícito en los datos acerca de esta correlación, sería estupendo disertar al respecto.

No es sorprendente darse cuenta de que las cifras compartidas son publicadas en plena pandemia COVID-19. Refiere la OPS (2020):

La pandemia de COVID-19 ha provocado una crisis de salud mental en nuestra Región a una escala nunca antes vista.

Esta pandemia ha expuesto la necesidad de que la salud mental se constituya como un componente central dentro de los planes de respuesta y recuperación de los sistemas de salud y los gobiernos nacionales. Es importante destacar que las políticas de salud mental que adopten los países deben abordar cuestiones que incluyan la promoción de la salud mental y no sólo ocuparse de los trastornos mentales.

El énfasis que da la OPS a la salud mental nos recuerda el valor que tiene en el mundo. Cito nuevamente: *la salud mental se constituya como un componente central dentro de los planes de respuesta y recuperación de los sistemas de salud y los gobiernos nacionales* (2020). Este apunte nos recuerda un fragmento de la definición de salud mental de la OMS, a saber: *la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad* (OMS, 2021).

A estas alturas de la historia, no puede haber una discusión en torno a: si es importante o no la salud mental, y si deben existir más políticas públicas que promuevan su atención. No se requiere escribir mil libros más para comprender que si la definición de salud (OMS) refiere a un estado de completo bienestar físico, mental y social, el modelo de atención de la salud debe ser integral, biopsicosocial.

Ahora, siendo más específicos y atendiendo el propósito de la presente, enfocaremos la mirada en el personal de la salud que está en el frente de batalla contra la COVID-19. Esos personajes que, al menos en México, en los primeros seis meses tildamos de héroes y heroínas, quizás porque creíamos en la idea romántica de que iban a salvarnos del virus a toda costa. Actualmente, en septiembre 2021, ya no se transmiten spots televisivos ni radiofónicos donde inciten a la población a aplaudirles o reconocerles su labor heroica. Tal vez, el título de héroe o heroína pasó al olvido porque el mundo se dio cuenta, que los héroes y heroínas solo viven en la imaginación y que, para enfrentar una pandemia de esta magnitud, no solo es importante el papel del trabajador de la salud, es necesario ponernos todos la capa y utilizar los superpoderes que ya se conocen para prevenir el virus: lavarse las manos, sana distancia, cubrebocas, limpieza de espacios, utilización de careta y, cuidar la salud mental, ya que la COVID-19 ha demostrado que no solo es una pandemia que afecta el lado biológico de la salud, sino también, el estado anímico y, peor aún, sin estar contagiado del virus. Nuestras heroínas y héroes son humanos de carne y hueso que están lastimadas y lastimados en su salud mental.

Aunque en el párrafo anterior explícitamente he despojado al personal de la salud del título heroico, no quiero que se malverse la idea. El personal de la salud está en la primera línea de respuesta y merece que se siga reconociendo su labor, no por temporadas, como lo hace la televisión, sino a diario. Estoy seguro de que habría más conciencia social y salud. Ellas y ellos son determinantes para el fomento de conductas de autocuidado.

Siendo la salud mental un aspecto insoslayable para determinar la salud individual y comunitaria, preguntémosnos entonces ¿cómo ha experimentado su salud mental el personal de la salud durante la pandemia COVID-19?

La OPS (2021) dice que:

El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, o a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia COVID-19.

El mismo organismo se dio a la tarea de realizar un estudio en 2020 al personal de primera línea de respuesta contra la COVID-19, con el fin de diseñar una guía de habilidades básicas de apoyo psicosocial. Los instrumentos que se emplearon fueron: una encuesta y la revisión de entrevistas adicionales a profundidad. Países participantes: Australia, Bangladesh, Bulgaria, Bolivia, Canadá, Dinamarca, República Democrática del Congo, Egipto, Etiopía, Grecia, India, Iraq, Italia, Jamaica, Kenia, Laos, Liberia, Marruecos, Myanmar, Países Bajos, Filipinas, Portugal, Ruanda, Sudáfrica, España, Sri Lanka, Suecia, Suiza, Siria, Uganda, Reino Unido y Estados Unidos.

La Guía Básica de Habilidades Psicosociales (Anexo 1) parte del argumento “No es posible cuidar a los demás si no existe el autocuidado. Comience por mantener su propia salud y bienestar en estos tiempos difíciles” (OPS, 2020). Este documento de difusión gratuita no muestra resultados estadísticos tanto de la encuesta como de las entrevistas, solo se presentan recomendaciones importantes para atender el bienestar individual, laboral y cómo ser apoyo para otros. Hasta cierto punto, consideramos que es válido no atiborrar con números al lector, cuando lo esencial es focalizar y aprender habilidades que impacten en una salud mental. Por otra parte, ya que se tomó como referencia varios países, hubiera sido enriquecedor saber cómo está viviendo el personal sanitario

su salud mental en otras latitudes. En el capítulo V retomaremos esta Guía de gran valor preventivo y remedial.

La OPS no solo ha publicado este documento; en su sitio de internet, es posible consultar una gran variedad de materiales didácticos, escritos y audiovisuales, para la difusión del autocuidado en salud mental. Al igual que la Guía, son materiales de gran valía y es recomendable acudir a ellos cuantas veces sea necesario. En el Anexo 1 podrá encontrar algunos de esos recursos.

En México, la Secretaría de Salud en coordinación con el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, llevó a cabo la investigación “Problemas de salud mental entre los trabajadores de la salud involucrado con el brote de COVID-19” (Robles et al, 2020). El estudio se realizó del 20 de abril al 15 de diciembre de 2020. Se tamizó a 15,955 trabajadores de la salud durante las fases 1, 2 y 3 de la pandemia y de los cuales, se dio atención mediante clínicas virtuales a 1,896. Las y los investigadores recabaron datos a través de un cuestionario en línea para monitorear problemas de salud mental y necesidades a lo largo de la emergencia: preparación y ajustes para una respuesta efectiva (elcolegionacionalmx, 2020). La indagación descubrió síntomas de insomnio, depresión, estrés postraumático y ansiedad. Para los y las investigadoras, estos padecimientos son similares en el mundo.

El alcance del estudio fue su concreción en una política pública de atención que se ejecuta en la actualidad. La forma de beneficiarse del programa es entrando a la liga <https://coronavirus.gob.mx/personal-de-salud/salud-mental/> y contestar el cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental, que en promedio dura entre 5 y 20 minutos. Enseguida, si se valora oportuno, se le invitará a atender su salud mental en alguna de las clínicas virtuales:

1. Crisis emocionales, riesgo suicida y sintomatología grave
2. Consumo de sustancias (alcohol tabaco y otras drogas)

3. Ansiedad, depresión y somatización
4. Burnout, estrés postraumático y fatiga por compasión
5. Acompañamiento en el duelo

CAPÍTULO III.

Estudio piloto en el Estado de Jalisco

En el Estado de Jalisco hemos trabajado de manera colaborativa con la Secretaría de capacitación administrativa del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Secretaría de Salud, sección 28. En marzo, del presente, por invitación de la Secretaría de Capacitación diseñamos junto con la Doctora Claudia Reynoso Zepeda, el Diplomado: Herramientas para el Desarrollo Humano, cuyo objetivo es: dotar de recursos psicológicos -llámese a estos también: técnicas psicoterapéuticas o habilidades psicosociales- a los trabajadores de la salud, para hacer una correcta gestión de sus emociones, el estrés, las relaciones interpersonales y su calidad de vida. La propuesta fue aceptada e Inició el 13 de mayo, concluyendo el 21 de septiembre de 2021. El Diplomado fue motivado por el deseo de estimular el desarrollo humano y atender la salud mental del personal, que al igual que en mundo, vivía inestabilidad por la pandemia COVID-19. Los cuatro módulos que integraron esta formación fueron resultado de un diagnóstico rápido que llevó a la elección de las temáticas: inteligencia emocional, manejo eficiente del estrés, relaciones interpersonales y calidad de vida. Se trabajaron 90 horas, de las cuales: 20% fueron destinadas a la teoría y 80% a la práctica. De esta manera, se dio primacía al trabajo vivencial personal para una mejor adquisición de las herramientas. Por último, es importante decir, que esta capacitación se llevó a cabo en línea, con una asistencia récord de 829 trabajadores.

El 22 de julio de 2021, como lo he citado en la introducción, me reuní con la Secretaría de capacitación administrativa para ir más allá de la experiencia positiva que estaba generando el Diplomado Herramientas para el Desarrollo Humano. Esta vez, el nuevo proyecto era presentar una ponencia en el marco de las Jornadas de Actualización 2021, con el título *Salud mental y autocuidado del personal de la salud*. Fue entonces que la pregunta *¿cómo ha experimentado su salud mental el personal de la salud durante la pandemia COVID-19?* resonó en nuestras mentes para

estructurar una excelente conferencia. Luego, nos dimos cuenta de que poseíamos suficiente información internacional y Nacional para preparar la presentación, pero a título personal, no sentía total satisfacción. Pensé en la pregunta ¿cómo ha experimentado su salud mental el personal de la salud del Estado de Jalisco durante la pandemia COVID-19? y propuse realizar un estudio piloto para contestar esa interrogante y así contar con información local que nos llevara a reflexionar acerca de la *Salud mental y autocuidado del personal de la salud* en el Estado de Jalisco. La propuesta fue aceptada.

Diseñamos dos instrumentos para el acopio de la información, ambos para ser contestados en línea: un cuestionario y un formato de entrevista abierta. El cuestionario incluye las siguientes preguntas:

1. Seleccione los síntomas que ha experimentado durante la pandemia
Estrés, ansiedad, angustia, desánimo, pérdida del sentido de vida, tristeza, baja autoestima, preocupación excesiva, temores por la salud de seres queridos, irritabilidad en el hogar, irritabilidad en el lugar de trabajo, impaciencia, miedo infundado, crisis de pánico, sensación de irrealidad o desconexión, alteración de la atención, miedo a morir, impotencia, ideación suicida, conducta violenta, sufrimiento por muerte de seres queridos, sensación de soledad o abandono, preocupación financiera, sentimiento de culpa, pérdida de iniciativa, bajo rendimiento laboral, insensibilidad, apatía, sensación de llorar sin explicación aparente, confusión o pensamientos contradictorios, dificultad de memoria, pesadillas recurrentes, otros.
2. Seleccione los síntomas que ha trabajado y superado con éxito
Estrés, ansiedad, angustia, desánimo, pérdida del sentido de vida, tristeza, baja autoestima, preocupación excesiva, temores por la salud de seres queridos, irritabilidad en el hogar, irritabilidad en el lugar de trabajo, impaciencia, miedo infundado, crisis de pánico, sensación de irrealidad o desconexión, alteración de la atención, miedo a morir, impotencia, ideación suicida, conducta violenta,

sufrimiento por muerte de seres queridos, sensación de soledad o abandono, preocupación financiera, sentimiento de culpa, pérdida de iniciativa, bajo rendimiento laboral, insensibilidad, apatía, sensación de llorar sin explicación aparente, confusión o pensamientos contradictorios, dificultad de memoria, pesadillas recurrentes, otros.

3. Seleccione el o los tratamientos que le ayudaron a mejorar su salud mental

Psicoterapia individual, psicoterapia grupal, grupos de autoayuda, psiquiatría, medicina, enfoques alternativos (homeopatía, acupuntura, etc.), mindfulness, otro.

4. Seleccione los síntomas que aún experimenta y no han sido trabajados o atendidos profesionalmente

Estrés, ansiedad, angustia, desánimo, pérdida del sentido de vida, tristeza, baja autoestima, preocupación excesiva, temores por la salud de seres queridos, irritabilidad en el hogar, irritabilidad en el lugar de trabajo, impaciencia, miedo infundado, crisis de pánico, sensación de irrealidad o desconexión, alteración de la atención, miedo a morir, impotencia, ideación suicida, conducta violenta, sufrimiento por muerte de seres queridos, sensación de soledad o abandono, preocupación financiera, sentimiento de culpa, pérdida de iniciativa, bajo rendimiento laboral, insensibilidad, apatía, sensación de llorar sin explicación aparente, confusión o pensamientos contradictorios, dificultad de memoria, pesadillas recurrentes, otros.

5. ¿De qué manera la pandemia ha sido un estímulo para desarrollar aspectos positivos en pro de mi salud mental?

He sido más empático, desarrollé valentía ante este tipo de adversidades, me puse a estudiar para ser mejor profesional y personalmente, cree una red de apoyo, fundé una organización o grupo social para ayudar a pacientes COVID y POSCOVID, incrementé mis hábitos de autocuidado, he logrado mayores resultados laborales con mi equipo de trabajo, en mi trabajo he

propuesto diferentes alternativas de mejora, he desarrollado capacidades que desconocía, he aprendido a manejar correctamente mis emociones, he ayudado a otros compañeros (as) a ser resilientes, otro.

La entrevista abierta solo constó del reactivo ¿Cómo he vivido mi salud mental, antes y durante la pandemia Covid-19? El cuestionario sumó 466 respuestas y la entrevista 20 participantes. Si bien, la suma de ambas frecuencias, que equivale al 3% de la población total, no es una muestra representativa que invite a la inferencia y luego a la toma de decisiones inmediatas, sí cumple el propósito de ejercicio piloto del tipo de estudio transversal. El alcance de este tipo de ensayos es limitado pues solo está en juego validar los instrumentos. Sin embargo, no pudimos resistirnos a la curiosidad de hacer un análisis breve comparativo con otras investigaciones ya consolidadas, como la citada del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz y otros de nivel internacional. Presentaremos enseguida nuestros hallazgos y ese breve análisis comparativo que no resistimos pasar por alto.

4.1 El cuestionario: hallazgos y similitudes con otros estudios

Como se ha mencionado, los estudios piloto no poseen las características para hacer comparaciones de los resultados con otras investigaciones consolidadas. Estos ejercicios son ensayos para validar los instrumentos de acopio de información, no son, de ningún modo la investigación formal. Pero, como hemos dicho, no quisimos dejar todo ahí y dado el éxito de los instrumentos nos atrevimos a elaborar un sencillo y breve análisis comparativo con otras fuentes.

En ese examen pudimos identificar similitud con los estudios citados en este documento; Guía de Habilidades Psicosociales Básicas (IASC, 2020) y “Problemas de salud mental entre los trabajadores de la salud involucrado con el brote de COVID-19” (Robles et al, 2020).

A continuación, compartimos dicho análisis reflexivo:

La tabla 1, muestra los síntomas que se han experimentado durante la pandemia COVID-19. En relación con el estudio del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, las respuestas de esta pregunta coinciden, quizás de manera no exacta, con los síntomas encontrados en su estudio: insomnio, depresión, estrés postraumático y ansiedad. La relación estriba en que el personal de la salud Jalisco selecciona una gran variedad de síntomas, que, en su mayoría, están ligados significativamente a la dificultad para dormir, la experiencia de trastornos depresivos, el estrés postraumático y la ansiedad. Estamos frente a un cuadro clínico relevante.

466 respuestas

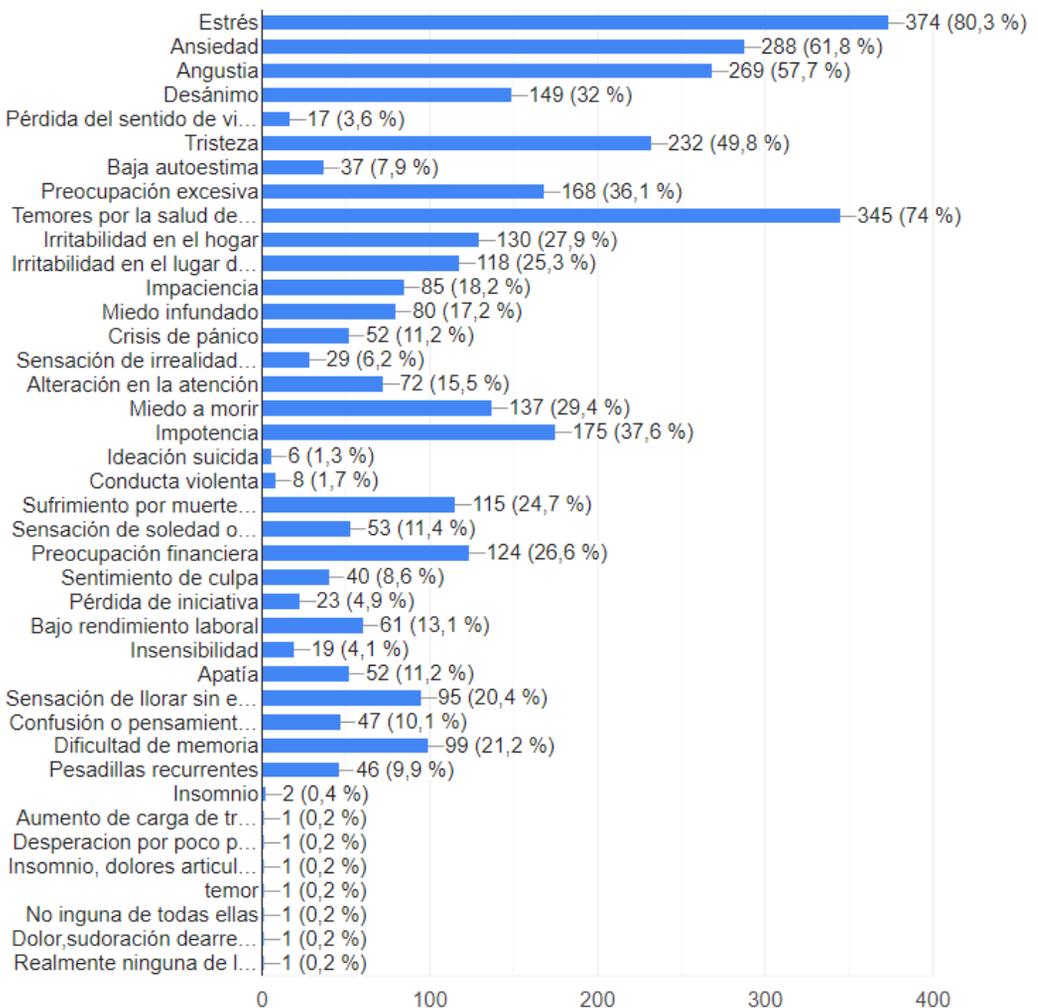


Tabla 1 Síntomas que se han experimentado durante la pandemia

Con la pregunta 2, indagamos qué síntomas se han trabajado y superado con éxito. Este es un cuestionamiento que no está en otros estudios consultados, como el del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz o en fuentes de la OPS. El personal de la salud Jalisco no es todo un desequilibrio en salud mental. Este gráfico demuestra capacidad resiliente. Consideramos que esta habilidad es digna de resaltar de una persona que se le ha considerado “heroína o héroe”.

466 respuestas

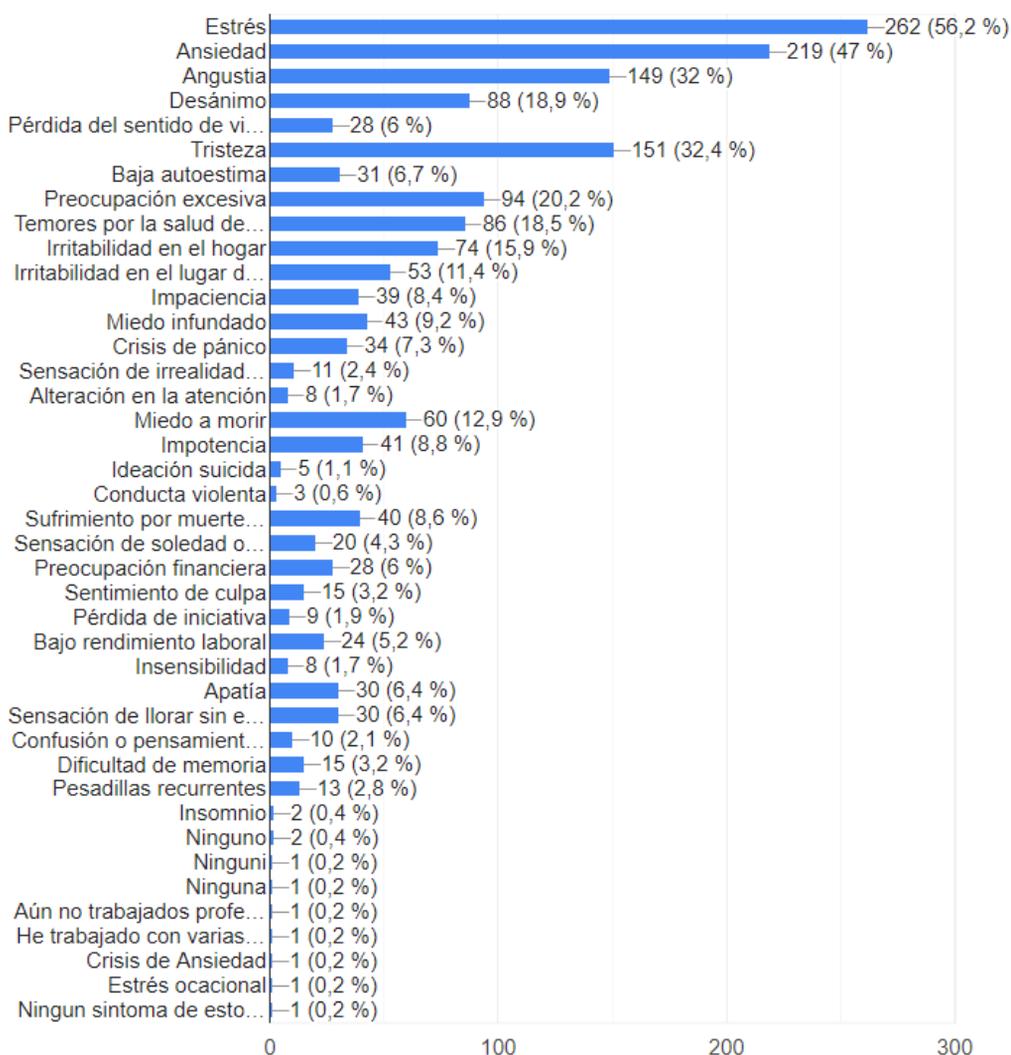


Tabla 2 Síntomas que se han trabajado y superado con éxito

Ligada al ítem 2, la respuesta de la pregunta 3 demuestra los tratamientos que ayudaron a mejorar la salud mental. Al respecto, no hay punto de comparación, ya que los estudios revisados del panorama internacional y nacional no hacen visible las características resilientes de los y las trabajadoras. Llama la atención que las técnicas de mindfulness son la primera opción para el autocuidado, enseguida, las fuentes de ayuda que más se conocen por décadas. Puede constatar que en la categoría “libre” (la que tiene una frecuencia) hay respuestas que fácilmente pueden encajonarse en las primeras categorías. También es de gran relevancia que algunos o algunas participantes han puesto al Diplomado Herramientas para el Desarrollo Humano como el tratamiento que le ha ayudado a mejorar su salud mental.

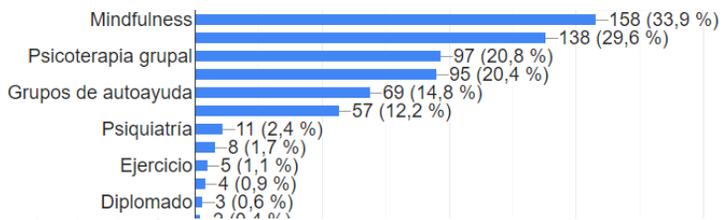


Tabla 3 Tratamientos que ayudaron a mejorar la salud mental

La pregunta 4 alude a los síntomas pendientes por trabajar profesionalmente. Se detecta nuevamente similitud con el estudio del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz en cuanto a sus síntomas detectados, de igual manera con descripciones de salud mental en el tiempo de la pandemia que publica la OPS, a través de la Guía de Habilidades Psicosociales Básicas (IASC, 2020). Algunos y algunas trabajadoras del sector salud llevan a cuestras una salud mental deteriorada, caracterizada por los síntomas psicosociales más corrosivos como el estrés, la ansiedad, angustia, desánimo, tristeza, temor por la salud de los familiares, irritabilidad, entre otros. La gráfica puede considerarse como un llamado apremiante a hacer algo de inmediato. Hay suficiente literatura científica para sostener que la salud mental corroída por el estrés o la ansiedad -solo por mencionar dos síntomas- puede llevar a un sinnúmero de padecimientos tanto psicológicos como físicos. La Doctora Blackburn, premio nobel de medicina en 2009 y la Doctora Eppel, han demostrado que el estrés crónico está íntimamente relacionado con la longitud telomérica (Blackburn y Eppel, 2017), esto impacta en la degeneración celular y por tanto en un envejecimiento prematuro que pone al organismo en una situación de mayor vulnerabilidad ante las enfermedades.

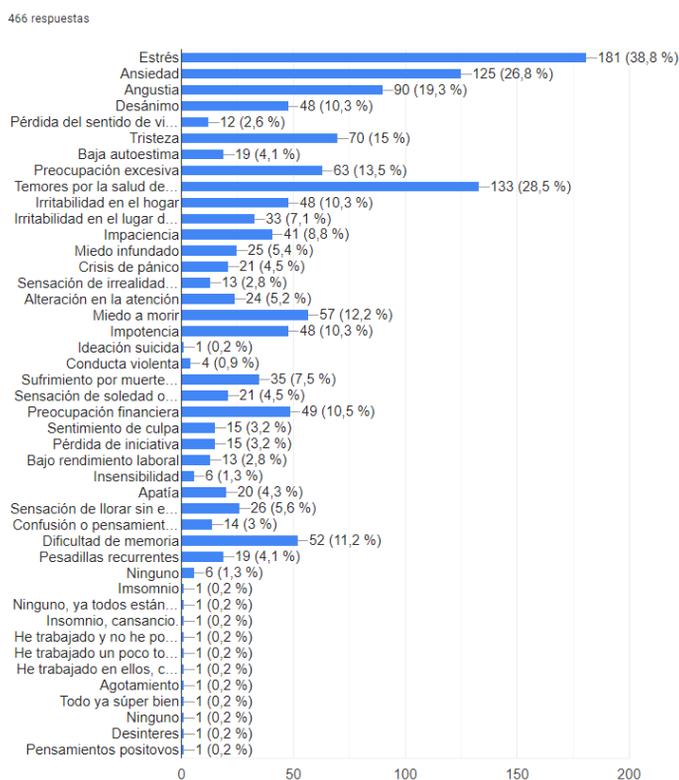


Tabla 4 Síntomas que aún experimenta y no han sido trabajados o atendidos profesionalmente

No todo es un panorama oscurecido por la pandemia COVID-19. El siguiente gráfico recuerda que hasta en el contexto más desalentador hay oportunidades para desarrollarse y crecer como persona. La pregunta 5, ensalza el espíritu humano que no se vence y busca a toda costa mantenerse en pie, asimilando el lado bueno de la adversidad.

466 respuestas

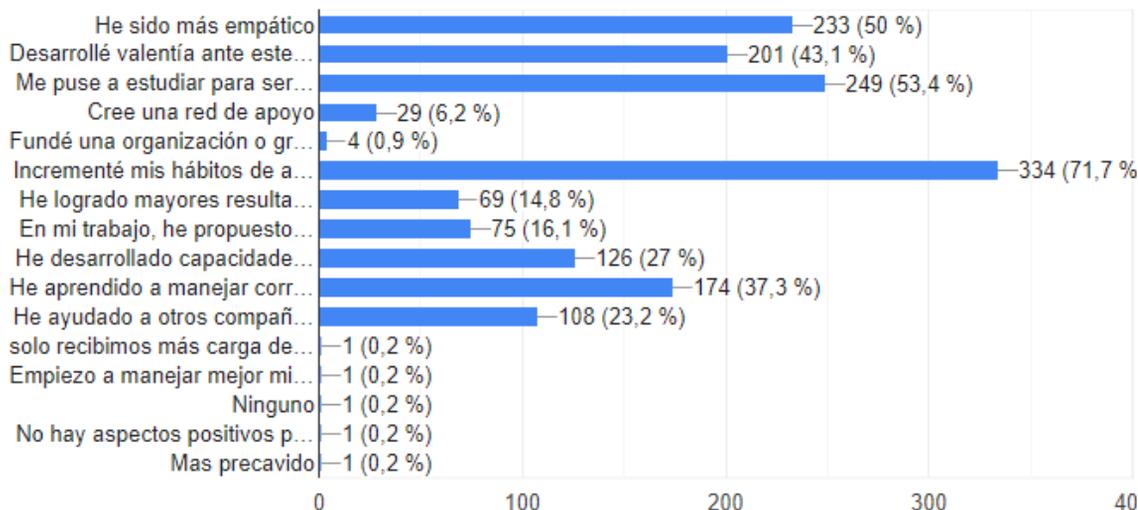


Tabla 5 Pandemia, estímulo para desarrollar aspectos positivos en pro de mi salud mental

Para finalizar este breve análisis reflexivo, es evidente señalar que la pregunta 4 es la tarea pendiente que debe asumirse con total seriedad y responsabilidad, independientemente de que este estudio piloto no tenga el alcance suficiente para esbozar fuertes inferencias. Son 466 voces que viven un desequilibrio en su salud mental. Recordemos que la pandemia COVID-19 se mantiene estacionada en México por múltiples factores, no es posible pasar por alto la salud mental de esta cantidad de personas. Tengamos en cuenta también que algunos síntomas psicológicos pueden asumir la característica crónica y desencadenar trastornos incapacitantes que pueden tener un costo personal y social considerable.

4.2 La entrevista abierta

La convocatoria para contestar la entrevista abierta se abrió el 10 de agosto y su cierre se estipuló el 27 de septiembre de 2021 (Anexo 2). En aquel entonces, consideramos que era poco el tiempo para tener una buena cantidad de entrevistas de los más de 16 mil agremiados, pero inmediatamente recobramos la conciencia al tener presente que se trataba solo de un estudio piloto. Así que el tiempo era válido para experimentar.

Las entrevistas nos dieron la posibilidad de encontrarnos con datos cualitativos que complementaron la información vertida en el cuestionario. A continuación, compartimos dichas entrevistas a las que hemos considerado “testimonios muy valiosos” que expresan mucho más que una estadística. Son voces reales, de personas que viven a diario el peso de la pandemia y que no merecen ser ignoradas por ningún motivo.

Nuestro profundo agradecimiento a las compañeras y compañeros que compartieron parte de su historia en estas entrevistas. Deseamos que este estudio piloto se viralice y toque las voluntades necesarias para producir alguna iniciativa que vaya en favor de la atención pronta y eficaz de la salud mental de nuestro personal de la salud. En este estudio, queda demostrado que las heroínas y los héroes también pueden ser lastimados y lastimadas por el adversario. No son todopoderosas y todopoderosos.

4.3 Las entrevistas

¿Cómo he vivido mi salud mental antes y durante la pandemia Covid-19?

Nombre: María de la Cruz Beltrán Quintanilla

Sexo: Femenino

Edad:47

Puesto: médico

Antigüedad: 14 años

Centro de trabajo: Cuerpo de gobierno Región VIII. Puerto Vallarta

“Miedo y tranquilidad”

Al principio, vivía con miedo a morir por no tener una vacuna, además, sentía miedo a perder seres queridos. Posteriormente, más tranquila, por saber cómo cuidarme y proteger a mi familia con cuidados generales y prioritarios.

Nombre: Claudia Mardueño López

Sexo: Femenino

Edad: 43

Puesto: Encargada de Recursos Humanos

Antigüedad: eventual 12 años y base 4 años, 10 meses

Centro de trabajo: Hospital Comunitario El Grullo

“Duelo”

El hecho de estar en este departamento me genera mucho **miedo**, porque el personal médico y de enfermería tiene contacto conmigo, puesto que yo les pago, les recibo sus solicitudes para trámite, se hace reposición de tiempo extra, pases de salida, vacaciones, etc.

Desde que inició el COVID-19, vivo con esa **sicosis** al no infectarme, pero desafortunadamente, hace un año me vi afectada por tal pandemia en mi familia, nos infectamos 6 integrantes, 5 la libramos, pero desafortunadamente mi madre perdió la batalla. Mi experiencia aún está en proceso de superar, estoy recibiendo atención especializada porque aún mi **duelo** me está afectando mucho: dejé de dormir, he presentado **ansiedad**, **trastorno alimenticio** y estado de ánimo muy depresivo e irritable.

Nombre: Martha Alicia

Sexo: femenino

Edad: 49 años

Puesto: Enfermera general

Antigüedad: 21 años

Centro de trabajo: Hospital Regional de Cd Guzmán

“Miedo, impotencia, coraje y tristeza”

Dos meses antes del primer caso en México, creí que la enfermedad nunca llegaría a México. Miraba reportajes por la televisión de que pronto iba a llegar el tratamiento y que no nos tocaría la pandemia. Cuando llegó el primer caso a México, y posterior a Jalisco, me dio **miedo** cada día que pasaba. Más y más muertos por día, esto causó mucha **angustia** porque nunca estuvimos preparados para esto. Cuando llegaron los primeros pacientes a mi hospital, me dio **miedo**, estaba **asustada**, con muchas dudas.

Para entrar al área COVID, me pongo un traje especial que luego me quito para no contagiarme -es algo muy tedioso y pesado-, uso gafas que se empañan fácilmente y una mascarilla que no me deja respirar lo suficiente. Ese traje me deja tan cansada y mojada, que al salir me deshidrato y me duele la cabeza. Pienso que me puedo traer el virus a mi casa en mi ropa o zapatos. Es muy feo tener que **alejarme de mi familia**, no tener que besar o abrazar a mis hijos. Es **triste**.

En mi trabajo, los insumos están agotados, y a veces, tenemos que comprarlos porque si no me cuido yo, nadie lo hará. Por otra parte, crea tanta **impotencia**, **coraje** y **tristeza** mirar como los pacientes mueren solos, sin un adiós o bendición de algún familiar. Mi único deseo es que se termine esto, no perder la fe y seguirnos cuidando, la esperanza muere al último y a echarle muchas ganas.

NOMBRE: Abigail LoGa

SEXO: femenino

EDAD: 27 años

PUESTO: Químico

ANTIGÜEDAD: 4 años

CENTRO DE TRABAJO: C.S. 4 "Yugoslavia"

"Panorama alentador y positivo"

Dos meses antes del primer caso en México, tenía un contrato de vacunación. Me descansaron en febrero. Con respecto a la pandemia, ya sabía que iba a llegar, me preocupaba cómo se manejaría la jurisdicción: los centros de salud y, sobre todo, la incertidumbre de que ni siquiera los científicos podían explicar el virus y sus consecuencias.

Cuando terminó mi periodo de descanso, ya no me renovaron el contrato, así que me encontraba sin trabajo, con una pandemia en puerta y ansiosa del futuro.

Tardé un mes en encontrar trabajo en el Laboratorio Estatal -mínimo ya tenía trabajo-. En las noticias hablaban de bañarte, no tener contacto con nadie, medidas sanitarias y sana distancia, -ya había vivido la pandemia de la gripe AHN1, así que, la verdad, no me preocupó mucho, esa solo había durado 3 meses-. En el laboratorio, me dieron contrato de analista para COVID-19. En corto tiempo me capacitaron al 100% de las pruebas: insertos, bioseguridad, etc.

¡Oh! sorpresa, a finales de marzo, me quitaron el contrato porque no había alcanzado la productividad. Yo, de todas formas, llegaba a mi casa -donde vivo con mis papás, adultos mayores-, me bañaba, me iba directo a mi cuarto. No tenía trabajo de nuevo.

Yo solo quería llorar, sentía impotencia, necesidad de trabajo, experimentaba de manera constante la presencia del fracaso y ¡la PINCHE PANDEMIA! Buscaba papel de baño, sanitizante, cloro al 0.05%, no salía a nada, ni a la tienda, mis manos estaban agrietadas por el constante lavado, me quería morir.

Gracias a Dios, me dieron interinato, trabajaba toda la semana cuando mis compañeros de base estaban escalonados, pero estaba agradecida de tener trabajo, así que resté importancia al riesgo, nos dieron caretas y gel; gracias a mi capacitación de bioseguridad en el laboratorio estatal, estaba más consciente de la importancia del uso de cubrebocas y el adecuado manejo de material biológico. Estaba tranquila, ya había estado con pruebas positivas y de pacientes intubados.

Cuando empezaron a hacer pruebas COVID en mi centro de salud, mi estado mental con respecto a la pandemia fue alentador y positivo. E intuía que se debió a varios factores: mi **capacitación** en el laboratorio Estatal, **tener trabajo**, hacer **uso del gel**, portar diariamente ropa quirúrgica, usar cloro, etc. Considero que el panorama no se ve tan oscuro.

Nombre: Ricardo Blackaller Ayala

sexo: masculino

Edad: 67

Puesto: cirujano dentista "a"

Antigüedad: 21 años

Centro de trabajo: Sección 28

"La pandemia, una oportunidad para mejorar"

La pandemia vino a cambiar mi vida, pues estaba internado en el ISSSTE para una cirugía de 5 vértebras cervicales, con pronóstico de riesgo de quedar cuadripléjico o morir. Se declara la pandemia y me dan de alta por seguridad ante el COVID-19. Y en eso, el neurocirujano me dice que aprenda a vivir con el riesgo de que cualquier golpe o accidente podría seccionar la medula cervical y morir. Gracias al COVID-19 aquí sigo con vida y tratando de apoyar a las personas que lo han requerido y están temerosas del contagio, dándoles ánimo e invitándolas a cuidarse. He orado por la sanación de los compañeros internados, asimismo, apoyado moral y espiritualmente a las familias que lo han requerido.

La pandemia me ha servido también para entender que un virus tan pequeño puede causar un daño enorme en una población a la cual le falta mucha cultura, y, sobre todo, credibilidad en el mismo.

A la fecha, todavía estoy en contacto, casi a diario o cada tercer día con amigos y compañeros que han logrado sobrevivir, les doy ánimo para que salgan adelante y sigan las instrucciones o indicaciones de los médicos para tratar secuelas. Esta pandemia modificó mis hábitos cotidianos: me enseñó a tener más higiene en mi hogar, con mi familia y en el trabajo y que debo estar atento a las normas que dictan las autoridades de salud. Creo que esta pandemia fue una oportunidad para mejorar mi vida personal, familiar, laboral y crear una unidad global para el combate y cuidado de la pandemia.

Nombre: Dulce Verónica Andalón Gómez

Sexo: Femenino

Edad: 42 años

Puesto: Médico general

Antigüedad: 15 años

Centro de trabajo: Hospital Regional de Yahualica

“Ansiedad”

Noviembre 2019.

En los preparativos finales para el festejo de mi cumpleaños, sale un comunicado en las redes sociales diciendo que existen varios pacientes con una nueva especie de neumonía en Wuhan, China, donde cerraron un mercado de mariscos y animales vivos. Lo primero que pensé fue: “¡wow! **espero que nunca llegue a México**”. Un mes después, toda China estaba en alerta y bajo los reflectores por la alta capacidad de propagación e infección.

Pertenezco a un grupo de médicos de cuatro generaciones, egresados por la Universidad de Guadalajara. En aquel entonces organizábamos debates sobre: el futuro de las familias mexicanas, de nosotros como profesionales de la salud, la capacidad de respuesta económica, política del país y de acción de las diversas instituciones de salud. Pero lo más aterrador y frustrante que pensaba era, no enfermarme y no llevar la infección a las familias.

Cuando era adolescente, en segundo grado de secundaria, en la clase de Química y Biología, comencé a desarrollar un poco de miedo hacia los microorganismos, generando en mí, hábitos de limpieza que desencadenaron un **Trastorno Obsesivo Compulsivo**, que me impulsaba al lavado constante de manos, el no tocar la cara y superficies. En cierta forma, me hizo sentir más integrada a esta sociedad. No me sentía exagerada. Posteriormente, el uso frecuente del cubrebocas inició por lesionar la piel de mi cara, causándome comezón y ronchitas.

Con el paso de los días, mi **estado de ánimo se volvió más frustrado**, intentando tener el control de mis familiares, queriendo proporcionar: víveres, consumibles, percederos, libros, videos, información y noticias de la morbilidad y mortalidad; esto **generaba miedo y ansiedad**. En mi afán de protección, **acabé lesionando los**

estados de ánimo de toda la familia, hasta que mis padres tomaron la decisión de expresarme su sentir y entonces salimos de viaje para demostrarme que ellos estaban bien, que no podían esconderse ante este virus mortal y que tomarían las medidas necesarias para evitar contagiarse.

En el transcurso del 2020, con la intención de complacer a mi pareja, salimos de vacaciones junto a dos parejas más. El perder el control en el aeropuerto fue tan desgastante y frustrante que me ocasionó contracturas musculares; esto limitó mi diversión y relajación. Al regreso, 5 de 6 personas estaban contagiados por COVID-19, por lo cual, estuve en confinamiento preventivo haciéndome cargo de ellos. Me sentía preocupada y desesperada por los síntomas ocasionados. Que mi hermana bajara la saturación de oxígeno, fue sentir culpa por haber aceptado esta propuesta.

A pesar de estar cuidándome como lingote de oro, a principios de diciembre, sufrí de contagio por COVID-19, ocasionando alteraciones físicas importantes, de las cuales, a la fecha, presento complicaciones, siendo de forma ocasional, la ansiedad la más difícil, ya que se presenta de manera espontánea y rápida, dándome enfoques diversos, haciendo difícil su tratamiento y control. Debo de otorgar un agradecimiento a los gestores, facilitadores y ejecutores de los cursos y diplomados en donde he encontrado el apoyo con técnicas de meditación y relajación, las cuales han sido mis aliadas para el mejor control.

Nombre: Anónimo

Sexo: Femenino

Edad: 25 años

Puesto: -

Antigüedad: -

Centro de trabajo: Región II, Lagos de Moreno, Jal.

“Enseñanzas de la pandemia”

Fue muy sorprendente la llegada de esta pandemia. Para ser sincero, yo pensé que duraría el paro de labores con 2 o 3 semanas, sin embargo, para mí fue muy impresionante cómo pasaban los días y esto se iba expandiendo, incrementándose el número de casos. La verdad, sí me dio miedo, en gran parte, porque todos los días se hablaba del mismo tema y no había cosas diferentes en todos los medios de comunicación.

En casa, todos nos cuidábamos: evitábamos el saludo físico, usábamos tapetes clorados, desinfectantes, lavado constante de manos y la aplicación de gel antibacterial. Todo iba bien hasta que empezó la crisis al enterarnos que varios familiares tenían síntomas y al realizarse la prueba, daban positivo. Esto terminó con la calma de la familia. Experimenté desesperación por no poder hacer nada debido a cuestiones de contacto. Fue una situación muy desesperante, la verdad. En mi familia aumentamos los cuidados y entramos como en una situación de estrés por la enfermedad. Al finalizar el año, ya eran 23 familiares infectados. Todo empeoró al enterarnos que dos de ellos fallecieron en el intento de luchar por su vida ante esta enfermedad. Fue un episodio de una película de terror. La verdad, y sinceramente, a nadie del mundo le deseo esta situación vivida; una experiencia que, de todo corazón, deseo nunca repetir.

Una pérdida irreparable, en el caso de mi madre, el perder a sus padres (papá y mamá), fue un golpe muy, muy duro, porque son los troncos de la familia. Fue un momento muy desesperante. Ni siquiera poder ir a despedirlos, tocarlos o simplemente verlos pasar por última vez, aunque ya sin vida. Fue algo desgarrador para todos, sin embargo, Dios nos da toda la fuerza para seguir adelante en ese momento, y ahora, para compartirlo. Solo él sabe por qué pasó, cómo pasó, cuándo pasó y dónde pasó... Solo él sabe cuánto duele.

Resignados a la pérdida, nos seguimos cuidando, pero estamos más unidos que nunca. La verdad, si antes lo éramos, ahora más. Ahora, disfruto cada momento de la vida, debo ser feliz cada día porque no sé cuándo Dios me llame a su presencia, y menos, de qué manera lo haga.

Esta pandemia me enseñó a: amar más a los míos, valorarlos en cada momento, estar con ellos y no distante, quererlos a pesar de que hay actitudes que no me agradan. Todos somos diferentes y tenemos el derecho de ser aceptados, escuchados y entendidos. Estoy completa porque tengo a mi padre y madre, a mi hermano y mi esposo. Yo tengo vida, bendito Dios.

Estoy agradecida con Dios, con la vida, con el universo, porque a pesar de la tormenta, el sol completo no desapareció de mi vista...Debemos ser agradecidos en esta vida porque en la otra no se sabe que nos espere.

Nombre: Ana Obdulia Covarrubias Gudiño

Sexo: Femenino

Edad: 52 años

Puesto: Apoyo Administrativo en Salud

Antigüedad: 16 años

Centro de trabajo: Región Sanitaria VII, Autlán

“Resiliencia y evolución”

En mi persona y en mi entorno laboral, mi salud mental se ha visto afectada de manera significativa, nadie estábamos preparados para vivir una situación de esta magnitud que solo en lecturas de historia se conocía vagamente, y en realidad, ha sido muy difícil. El **miedo**, es la emoción que más he sentido durante estos últimos meses. La vida me ha obligado a ser resiliente y a evolucionar para poder sobrevivir y adaptarme, no solo a la nueva “normalidad”, sino a todo aquello que exigen los nuevos esquemas, llámense: laborales, sociales, familiares, en donde la virtualidad y el aprendizaje en **herramientas informáticas**, se han puesto a la orden del día. Actualmente, se requiere ser más empático, responsable, organizado, valiente, pero, sobre todo, más humano, aunque, por otro lado, también exige procurar el “menos”, es decir, menos vida social y de contacto físico, menos gastos -porque no se sabe a qué te puedes enfrentar el día de mañana-, menos risas, menos planes y menos salud.

En mi particular experiencia y sin olvidarme de la realidad y de los protocolos de cuidados, me ayuda poder escapar a lugares donde puedo tener más contacto con la naturaleza, escuchar menos noticias sobre temas que alarman, tratar de alimentarme lo mejor posible y mantener una actitud positiva.

Nombre: Yazmin Giovanna Campos Macias

Sexo: Femenino

Edad: 31

Puesto: técnico Laboratorista

Antigüedad: 5 años

Centro de trabajo: CS Dr. José de Jesús Delgadillo Araujo

“Pérdida y esperanza”

Formar parte de la Secretaría de Salud Jalisco es para mí un verdadero orgullo. Trabajar para el cuidado de la salud, con las actuales deficiencias que presenta el sistema, es un reto y compromiso. Luchar con el nuevo enemigo: un virus invisible, solo observado macroscópicamente, laborar sin los insumos suficientes, no contar con el tratamiento adecuado, luchar con este adversario que provoca la muerte a nivel mundial de miles de personas, hacía que me cuestionara: ¿estaremos preparados para la llegada de este virus? Y el sentimiento que me generaba era **incertidumbre**, por no saber que nos esperaba.

No quiero venir a contar mi año de **depresión y ansiedad**, pues para cosas malas, basta con ver las noticias; sí tuve muchos **sentimientos encontrados**, como, por ejemplo: cuando llegó el primer caso a mi centro de trabajo, por parte de un compañero de jornada laboral. Sentí el virus tan cerca, flotando en el aire; me generaba querer parar, no ir a trabajar, tenía miedo a salir, **miedo** a llevarme el virus adherido en mis prendas de vestir, en mi persona y miedo a llevarlo a mis seres queridos. Sin embargo, la salud no debía parar, ¿quién más para enfrentar a este contrincante: para detectar, diagnosticar, mitigar, estabilizar y en la mayoría de los casos, ¿exterminar?

Gran **cantidad de sentimientos** pasaron por mi persona, pero la mayor parte, fue **sensación de pérdida**; por un lado, nuestros pacientes no acudían de manera regular a realizarse sus controles, y por otro, en casa, perder a nuestros familiares, amigos y vecinos. Levantarme a trabajar con **sentimiento de soledad**, carreteras solas, dejar a mi familia resguardada en casa, y simplemente continuar era lo que tenía que hacer. Después de más de un año de pandemia, las cosas poco a poco van adaptándose a una “nueva normalidad”, sigo con la sana distancia, uso de cubrebocas, etc.

En este momento, considero que no hay **mejor sensación** que ver a tus familiares, amigos, vecinos, pacientes y desconocidos, **vacunados**. **Siento esperanza** de que algún día todos volveremos a estar juntos, sin correr riesgo, volver a abrazar a un amigo después de tanto tiempo, observar y pensar que lo logramos. Nunca un abrazo había significado tanto en mi vida. Mis sentimientos y emociones, que van y vienen, me han dejado un aprendizaje, y en algunos casos, ¿por qué no? un reaprendizaje. A pesar de todo, continúo trabajando por la salud de todos y todas. ¿Con miedo? sí, tal vez eso nunca se me quite porque el miedo me hace sentir viva, pero el poder tener esperanza en un mañana mejor, es lo que me ha mantenido aquí a pesar de un gran año de pérdidas. Lo más probable es que alguno de nosotros sigamos manteniendo esa esperanza, porque cada mañana, ver cómo llega un paciente que por más de un año retoma sus controles, me ayuda a seguir trabajando por ellos, por los nuestros y a salir adelante a pesar de las adversidades.

Nombre: Anónimo

Sexo: hombre

Edad: 56 años

Puesto: Médico General

Antigüedad: 25 años

Centro de trabajo: delegado sindical

“Miedo, empatía y aprendizaje”

Por ser médico me di cuenta de la gravedad que se avecinaba, pero tenía la esperanza, que países de primer mundo, encontrarían la vacuna o antiviral -como lo fue la influenza- antes de que llegara a México o al menos, antes de que existieran tantas muertes, porque sabía que nuestro país es muy indisciplinado y el gobierno no realizaría las medidas correspondientes, desde lo logístico-económico. Siempre tuve **incertidumbre y miedo a estar contagiado**.

Durante la pandemia, siempre he tenido problemas con mi familia, por no seguir las medidas establecidas para el control de esta. Siento **miedo** cuando salgo a trabajar, porque tengo compañeros que no se protegen, ni me comunican que pueden estar contagiados por creer que es algo que se debe ocultar, o simplemente, porque están jóvenes y creen que no les pasará nada. También, porque algunos especialistas en esta enfermedad no atienden pacientes presencialmente, solo por videollamada.

Tengo **sentimientos contrariados** por ver a quien no le importa la pandemia y me da **impotencia, coraje** y pánico de que siga el contagio mucho más de lo esperado. **Siento tristeza** y **miedo** al ver el número de pacientes enfermos en hospitales y en domicilio, con medidas extremas para sus cuidados, y de las que están solas, con el pánico de complicarse y morir, y lo más triste, sin sus seres queridos al lado para despedirse o tener un consuelo.

Mis relaciones familiares no son buenas, porque no asisto a convivios con ellos y veo poco a mis familiares, sobre todo a mi madre y hermana mayor. Ahora, he tenido tiempo de **estudiar cursos** y diplomados como el de Herramientas para el Desarrollo Humano, que me ha dejado mucho conocimiento y una **forma diferente de ver las cosas**. Tengo más cercanía con mi esposa, salimos a

caminar; un tiempo en el cual platicamos, nos distraemos, pero, sobre todo, mi esposa me da apoyo cuando me siento con algún síntoma. Es un gran apoyo ella y mi hija para que salga adelante en mi trabajo, con menos estrés.

Tuve la suerte de socializar de una forma diferente con sana distancia, de realizar ejercicio, pero, sobre todo, saber que, convivir no significa comer o beber juntos, por ello aprendí a tener comunicación con los demás sin riesgo de exponer o exponerme.

Nombre: Anónimo

Sexo: Mujer

Edad: 55 años

Puesto: Medico General

Antigüedad: 25 años

Centro de trabajo: Centro de Salud Urbano la Barca

“Miedo y superación personal”

Para comenzar, diré que soy una persona de muy alto riesgo en caso de adquirir la enfermedad COVID-19, ya que cuento con 4 de las comorbilidades.

Mi vida, antes de la pandemia, era sin miedos. Me tocó vivir las epidemias de sarampión e influenza, sin mayor problema, sin estrés, sin temor a morir, enfrentándome a los pacientes sin ninguna clase de temor. Pero al iniciar la pandemia COVID-19 y antes de que llegara a México, yo pensaba, tal vez sea como otros virus, que se controle y no llegue a México. Cuando se detectó el primer caso en México y ya se veía cuáles eran los pacientes que enfermaban con mayor frecuencia y cuales fallecían en mayor porcentaje, **mi temor fue muy grande**. Desde el inicio, comencé a utilizar cubrebocas. Mis compañeros me veían como un bicho raro, creían que era una exageración, pero mi **temor era mucho**, no había cubrebocas que realmente protegieran, ni siquiera tricapa, eran de los cubrebocas casi transparentes. Comencé utilizando de tela.

Mi temor creció. Sentí estrés y ansiedad cuando llegó el primer caso a Jalisco y coraje al ver a toda la gente incrédula, diciendo que era mentira, que no existía; otros decían que era una enfermedad que la Secretaría de Salud quería contagiar a las personas, etc.

Posteriormente, sentí mucha impotencia, ya que a pesar de las comorbilidades que presentaba, y que tomo medicamentos que suprimen mi sistema inmune, no se me quiso autorizar, desde el principio, el poder estar en confinamiento, hasta que acudí al ISSSTE y se me dio un escrito donde decía que debía estar en confinamiento, con lo que me sentí más tranquila, pero, aun así, cuando tenía que salir o ir al ISSSTE sentía **angustia** de contagiarme.

En la localidad donde vivo, durante toda la pandemia, no se suspendieron fiestas, ni eventos con multitud de gente y los restaurantes estaban abarrotados. Sentía coraje, ansiedad, mucho estrés, incluso cuando iba alguien a la casa, y no traía cubrebocas, me enojaba mucho.

Después, inicié con la consulta vía telefónica a pacientes del Centro de Atención Telefónica, entonces estuve en contacto realmente con pacientes COVID-19, enfermos con datos graves, ante los cuales, sentía impotencia, ya que los hospitales estaban llenos y se atendían en sus casas; eran recibidos hasta que su saturación de oxígeno ya era muy baja. Sentía impotencia, coraje con los jóvenes irresponsables e incrédulos que estaban contagiando a sus abuelos y a gente que estaba en confinamiento.

Por las noches, desde el comienzo de la pandemia, tengo pesadillas, donde sueño que no tengo el cubrebocas y siento mucha ansiedad; también, he soñado estar en el hospital con datos de dificultad respiratoria.

Ahora, desde que inició el curso Herramientas para el Desarrollo humano, he encontrado armas contra el estrés, como: la meditación y el hablar de mis problemas con personas cercanas. Mi esposo me ha apoyado mucho, se nos han dado herramientas tan importantes y con las cuales, aparte de poder hacer un diagnóstico de mi situación actual, me han ayudado a superar varios miedos y el estrés. Por lo que agradezco a todos los que hicieron posible este diplomado y a los ponentes.

Nombre completo Edith Diaz

Sexo: Femenino

Edad: 38

Puesto: radióloga

Antigüedad: 17 años

Centro de trabajo: Región I norte

“Vida marginada y autoliberación interior”

¿Cómo olvidar el comportamiento de la gente? Me he sentido señalada y sacada de la fila del supermercado con sus miradas. Algunos han impactado huevos en las paredes de mi casa y he visto cómo publican comentarios irónicos en las redes sociales. ¿Cómo explicarle a la gente que un personal de la salud no lleva el virus en su ropa, en su carro o en su familia; ¡qué estamos luchando, protegiéndonos de la mejor manera posible para evitar el contagio!? Yo, por más que trato de no ser vulnerable a esta situación, hay ocasiones en las que prefiero dejar el trabajo.

Es muy cansado vivir, aprender a tener una nueva vida, una vida marginada.

No hay una mejor estrategia para una mejor salud mental, que trabajar en nuestra autoliberación interior.

Nombre: Susana

Sexo femenino

Edad: -

Puesto: enfermera

Antigüedad: 26 años

“Valor por la vida y liberación”

Diciembre 2019, se escucha una nueva enfermedad viral en China, llamada coronavirus, yo tengo un viaje a Europa, en marzo, que he ahorrado y esperado durante mucho tiempo. Tengo la **incertidumbre** por que cada vez se escucha que van aumentando los casos; la agencia nos dice que es amarillismo, que no han cerrado ninguna frontera. Entonces, nos embarcamos sin cubrebocas en esta aventura con todas las medidas de protección. Al llegar, la gente estaba de lo más tranquila, sin cubrebocas y haciendo su vida normal.

En una semana, todo cambió. Las ciudades que íbamos pasando se iban cerrando, al llegar al punto que solo éramos los únicos en la calle. Nuestras familias estaban realmente preocupadas, tuvimos que acortar el viaje y regresarnos de Madrid a México; no lo podíamos creer, el aeropuerto estaba desolado, parecía que estábamos en guerra, solo salía un solo vuelo a México y como 500 personas pidiendo un boleto.

La preocupación y el riesgo era alto, pensaba ¿qué va a pasar? mis papás son personas adultas mayores, 86 y 80 años. Durante todo el año viví con la **preocupación** de llegar del trabajo y llevarles el virus, pues estamos en contacto con muchas personas.

En navidad 2020, nos reunimos en casa. Somos una familia grande y teníamos necesidad de estar cerca. El 26 de diciembre mis papás empezaron con fiebre y sentí que se me caía el mundo, pues eran síntomas de COVID-19. Como nunca, agradecí a Dios tener esta profesión, pues puse en práctica todo mi conocimiento y cuidado para atenderlos en casa y evitar que acudieran a un hospital. Agradecí y valoré la familia, los amigos y principalmente a Dios por sacar adelante a mis papas.

He aprendido a valorar la vida, a ser más humana y a compartir lo que tengo. Me he apoyado de grandes amigos y cursos que me han ayudado a liberar la tensión y a crear un ambiente más tranquilo en el trabajo

Nombre: Cynthia Velasco.

Sexo: Femenino.

Edad: 26 años

Puesto: Químico laboratorista.

Antigüedad: 3 años

Centro de trabajo: Hospital Comunitario El Grullo.

“Empatía y superación”

El hecho de tener contacto con pacientes de todas las edades, enfermedades, estados de ánimo, formas de ser, es un reto que se vive día a día. Es difícil, en ocasiones, tener una buena cara, cuando por dentro estoy en una lucha constante de pensamientos de que puedo infectarme en el trabajo y no por andar de fiesta, paseo o diversión.

Ver tantas imágenes, noticias en redes sociales, televisión o la radio, de que la gente no cree que exista la COVID-19, es algo que me desmoraliza y parte el alma, porque estoy viviendo en carne propia la otra cara de la moneda en el área de trabajo.

Darme cuenta cómo llega gente, que ni siquiera conozco, que se está muriendo por la enfermedad, es algo que impacta, que deprime, aunque escucho comentarios de usuarios que dicen: “para eso te pagan”, “ese es tu trabajo” ... es cierto, pero no por eso, no siento y sufro por el paciente en una situación tan complicada.

En mi trabajo, tomar muestras es arriesgado, pues me expongo y expongo a mi familia. He tenido experiencias con pacientes que me han golpeado por no dejarse tomar la muestra, ya sea de sangre o nasofaríngea, para saber si son positivos al SARS-coV-2.

Ha sido muy traumáticos todos estos meses de pandemia. He llorado y sufrido por ver como los pacientes pierden la vida y también he pensado, que alguna persona de mi familia puede estar en esa situación; por eso, decidí tomar el Diplomado en Herramientas para el Desarrollo Humano, para buscar formas de disminuir el estrés y ese miedo que se vive en un hospital COVID.

Nombre completo: RC

Sexo: masculino

Edad: 47

Puesto: médico aplicativo

Antigüedad: 20 años

Centro de trabajo: --

“Pandemia: cambio y elecciones saludables”

Mi vida era bastante rutinaria antes de la pandemia: casa, pendientes, trabajo y familia. En enero de 2020 comenzó a circular la noticia de la inminente propagación de un nuevo virus originado en China. Los primeros reportes eran escuetos, pero conforme pasaron las semanas, los patrones de contagio y enfermedad se iban haciendo cada vez más evidentes: se transmite por el aire, afecta inicialmente los pulmones, aquellos con padecimientos crónicos son más propensos a tener enfermedad grave, el virus puede ser letal.

Alrededor de febrero, marzo -de ese año-, ya se hablaba de propagación del nuevo coronavirus en México, principalmente entre viajeros internacionales. Entre los muertos, se hablaba de personas de mediana y mayor edad y, de manera desproporcionada, entre los obesos. Al inicio de la pandemia, yo tenía un índice de masa corporal de 42, comía sin restricción y no tenía intenciones de cambiar mi estilo de vida, me encontraba en una zona bastante confortable. Comenzaron los reportes oficiales de casos en el país y se hizo evidente que la extensión y la velocidad de la propagación era mayor a la reportada, así como el número real de muertes.

En algún momento en mayo, ya en casa por disposición oficial, tomé la decisión de bajar de peso, mi esposa lo hacía ya, así que empezamos a acudir a una nutrióloga clínica. A diferencia de los muchos intentos previos, con ella entendí los razonamientos detrás de las indicaciones dietéticas, y en pareja, iniciamos el largo camino, que, en el corto plazo, se mostró de resistencia, pero que, a lo largo, se convirtió más en uno de elecciones saludables.

Para junio de ese año la especialista sugirió una intervención bariátrica, algo que para mí antes de la pandemia era impensable. Para los primeros días de diciembre ya me habían practicado una manga gástrica.

Ahora, mi índice de masa es de 29 y bajando, me siento muy bien y mi vida tiene más movimiento, literal y metafórico, mi estilo de vida cambió radicalmente cuando entendí que mi obesidad me podía colocar al borde la muerte en el contexto de la COVID-19. A diferencia de muchos, la pandemia me motivó a cambiar, a mejorar, primero por supervivencia, luego por elección.

Nombre: anónimo

Sexo: femenino

Edad: 41 años

Puesto: Químico analista

Centro de trabajo: Laboratorio Estatal de Salud Pública

“Miedos, angustias y adaptación”

Desde que inició la pandemia, siempre tuve la **incertidumbre** de cómo se iba a manejar ese proceso, ya que era nuevo para todos. Poco a poco, empecé a tener el **miedo** de enfermarme o que mis hijos lo hicieran, y más tarde, sentí mucha tristeza por familiares que fallecían. Todo esto me causó **ansiedad**.

Por otra parte, mi destino financiero también estuvo incierto y aunque me dieron facilidades -por mi embarazo- de no asistir al trabajo, sentí **angustia por no trabajar**. Conforme avanzó el tiempo, ocurrió la adaptación y finalmente fui **superando mis miedos y angustias**.

Nombre: Gabriela Guzmán Orozco

Sexo: femenino

Edad: 40 años

Puesto: Técnico en Estadística en área médica

Antigüedad: 19 años

Centro de trabajo: Hospital General Lagos de Moreno

“Cambio de vida forzoso”

Literal, me cambió la vida, sobre todo durante los semáforos rojos y la educación de mi niña.

Tuve que comprar televisión, Tablet, sanitizante, cubrebocas, mamparas para mi escritorio en mi trabajo y pagar a quien apoyara las clases en línea de mi niña. En mi trabajo, veía a diario entrar ambulancias, salir carrozas fúnebres, familiares dolientes, mucho dolor, tristeza y miedo.

Fuimos vacunados, sin embargo, llegó un punto que el **estrés no me permitía dormir**. Acudí al médico y me recetó vitamina B y clonazepam. Poco a poco, he sentido mejoría a diferencia de algunos que gozaron de facilidades administrativas, trabajando desde casa; a mí, me tocó siempre estar en mi lugar de trabajo, eso dificultaba más las cosas. La **presión se me alteró**, inclusive. Me ayudó salir a caminar con mi niña en lugares no tan transitados.

Nombre: Lucina Pérez Sánchez

Sexo: Femenino

Edad: 50 años

Puesto: Enfermera

Antigüedad: 30 años

Centro de trabajo: Hospital Regional de Atlán

“Emociones alteradas y agotamiento”

Antes, me encontraba más tranquila conmigo misma y con mi familia: podía disfrutar todos los días, además, en mi trabajo todo era más quieto.

Durante esta pandemia, todo cambió por completo, tanto para mí, como en nuestros hogares, y lo más importante, me ha afectado emocionalmente porque he llegado a un nivel de estrés, ansiedad, tristeza, cansancio muy alto, el cual, todos los días me agota mucho.

Nombre: Ruth María Delgadillo Ayala

Sexo: Femenino

Edad: 57 años

Puesto: Enfermera

Antigüedad: 36 años

Centro de trabajo: Hospital Regional de Autlán

“Incredulidad, estrés y angustia”

Antes de la llegada, me sentí incrédula, no imaginaba la repercusión tan grande que iba a haber, me sentía nerviosa, con miedo al tener que atender este tipo de pacientes.

Durante la pandemia me estresaron varias situaciones: tener que alejarme de mi familia por el miedo a contagiarme y contagiar, no contar con el material suficiente y el trabajar doble de lo normal.

Me angustia ver tanto paciente enfermo.

Nombre: Anónimo

Sexo: Femenino

Edad:45

Puesto: médico

Antigüedad: 14 años

Centro de trabajo: Centro de salud La Barca

“Estresante e injusto”

Ha sido muy difícil, desgastante, desalentador e injusto. Primero, porque de todo el personal médico (10 en la unidad), solo a 2 nos tocó atender pacientes COVID-19, y segundo, por el temor de contagiarme y contagiar a mi familia. Aun así, lo hice. Se duplicó la chamba y me provocó **estrés**, afectando mi salud, reflejada en laboratoriales. Actualmente, seguimos atendiendo COVID-19 las mismas personas.

CAPÍTULO IV.

Alternativas para el autocuidado de la salud mental

Como se ha citado, organismos internacionales y nacionales han percibido de manera pronta y oportuna los efectos de la pandemia COVID-19 en la salud mental del personal sanitario y creado un montón de estrategias creativas a fin de paliar los daños causados. En esta última sección compartiremos algunas de esas ideas creativas, que no son las únicas o definitivas. Ya nos hemos dado cuenta de que, en Jalisco, personal sanitario también posee un potencial creativo para lidiar con padecimientos en salud mental. Siempre habrá opciones, pero si estas no son facilitadas con mayor pericia, solo quedará en intenciones baratas.

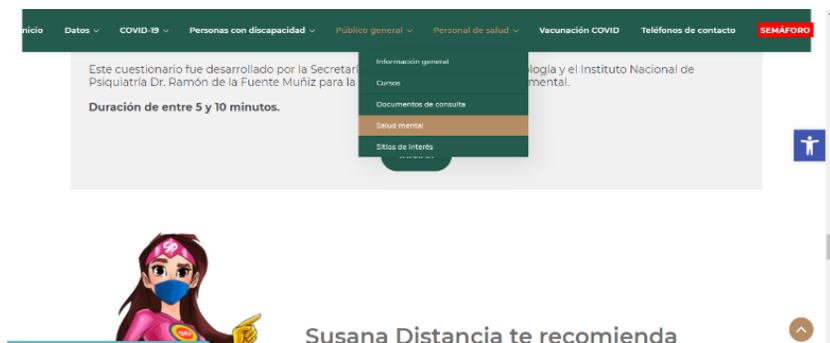
La Secretaría de Salud recomienda visitar su sitio web

<https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/#>



En esta primera página podrá encontrarse recomendaciones para cuidar la salud mental, en formato de audio y video, así como un listado de líneas de atención de instituciones públicas y privadas. Hacia el final del sitio encontraremos el cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental, el mismo que diseñó el Instituto de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz Fuente Muñiz para su investigación.

En esta misma página, hacemos clic en la opción: Personal de salud >Salud mental. Ahí abrá más recomendaciones.



Destaca un vídeo sobre la salud mental del personal de salud y un enlace más para contestar el cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental.



Manejo de pacientes y familiares ansiosos, desafiantes, irritables o agresivos por parte del personal de salud

Los pacientes o sus familiares se pueden tornar desafiantes, difíciles, poco cooperativos o agresivos por varias razones:



Su comportamiento puede manifestarse con conductas exigentes y demandantes, falta de cooperación, violencia verbal, amenazas o incluso violencia física.

En todos los casos

- Mantén la calma y escucha lo que dicen.
- Reconoce sus quejas, valida lo que están sintiendo, pero no necesariamente la queja en sí.
- Evita la confrontación, no te pongas a la defensiva y ofrece resolver el problema.
- Cambia el foco de la discusión a cómo resolver el problema.
- Retiene que no se les regalará la atención médica.
- Aclara que el tratamiento se proporcionará con base a la necesidad clínica, los protocolos establecidos y la disponibilidad de recursos.
- No insistas en tener la "última palabra" o la razón.
- Siempre mantén una distancia adecuada y ubícate en una zona de donde puedas salir fácilmente.
- Mantente alerta de signos de potencial agresión: cambio en el tono de voz, señalarte con el dedo mientras reclama, cambios físicos (sudoración, enrojecimiento de cara y respiración acelerada) y empujar las manos.
- Si el paciente se torna agresivo y toma algún objeto que pueda usarse como arma, pídele que la bajen. No le pidas que te la entreguen. Solicita ayuda, sal de la habitación y llama a seguridad.

Durante todo este proceso:



Después del evento es importante «acudirte el mal momento», no dejes que una experiencia así arruine tu día. Realiza ejercicios de respiración y relajación o plática con tus compañeros.

Recuerda que también están disponibles los servicios de atención o salud mental enfocados a atender al personal de salud.



Cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental

El riesgo actual a padecer COVID-19 constituye una condición social sin precedentes que nos afecta a todas y todos. El momento actual nos demanda una forma de enfrentar y evaluar cómo nos sentimos.

Este cuestionario fue desarrollado por la Secretaría de Salud, la Facultad de Psicología y el Instituto Nacional de Psiquiatría Dr. Ramón de la Fuente Muñiz para la detección de riesgos a la salud mental.

Duración de entre 5 y 10 minutos.

INICIAR



La Organización Panamericana de la Salud recomienda (2020)



REACCIONES EMOCIONALES ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS INTENSO Y PROLONGADO

Sentirse bajo presión es una experiencia que usted y muchos de sus colegas probablemente están viviendo. El estrés y los sentimientos que lo acompañan no son reflejo, de ninguna manera, de que usted no puede hacer el trabajo o es débil.

Atender su salud mental y su bienestar psicosocial en estos momentos es tan importante como cuidar su salud física.

No está en una carrera de velocidad. Es una maratón de mucha resistencia que requiere autocuidado permanente y apoyo en algunas circunstancias.

RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO



1. CUIDAR LAS NECESIDADES BÁSICAS

- Asegúrese de comer regularmente, sano y balanceado.
- Manténgase hidratado. Tome agua de manera permanente.
- Evite las bebidas azucaradas y la comida chatarra.
- Duerma al menos 8 horas para recuperarse de la jornada laboral.

No hacerlo pone en riesgo su salud mental y física e igualmente pone en riesgo su capacidad de atención a los pacientes.



2. DESCANSAR

- Siempre que sea posible realice actividades que lo reconforten, divertidas y relajantes, como jugar con sus hijos, leer, ver películas, juegos de mesa, conversar sobre temas cotidianos, distintos a la pandemia.
- En el trabajo haga pausas activas con la mayor frecuencia posible.
- Evite el uso de alcohol, tabaco y otras drogas.

Entienda que tomar un descanso adecuado derivará en una mejor atención a los pacientes.

3. MANTENER EL CONTACTO CON COMPAÑEROS Y COLEGAS

- Observe y escuche. Respete las diferencias entre compañeros. Algunos prefieren no hablar tanto, otros se sienten mejor y animados compartiendo sus experiencias.
- Mantenga conversaciones constructivas. Identifique errores y deficiencias sin juzgar a las personas. Todos nos complementamos: los elogios son motivadores poderosos y reductores del estrés.
- Conforme un grupo de autoayuda para que al menos una vez/semana conversen en un espacio seguro e imparcial de sus preocupaciones y angustias.
- Si observa que un colega está en riesgo de sufrir un problema mental por estrés crónico, inmediatamente ponga la alerta al líder del equipo.

La capacidad para resolver problemas es una habilidad profesional que genera una gran sensación de logro, incluso para pequeños incidentes.



4. MANTENGASE EN CONTACTO CON SUS SERES QUERIDOS

- Cada vez que pueda y se sienta abrumado, póngase en contacto con sus seres queridos a través del teléfono y otros medios virtuales.

Su familia y seres queridos son su sostén fuera del sistema de salud.

5. AUTOOBSERVACIÓN DE EMOCIONES Y SENSACIONES

- Vigílese y observe sus emociones y reacciones a lo largo del tiempo. Si tiene sensaciones permanentes de agotamiento, insomnio, inapetencia, tristeza prolongada, pensamientos intrusivos y desesperanza, busque ayuda de un colega o supervisor.

Es normal sentir sensaciones desagradables por momentos, es una señal de defensa ante el peligro. Reconozca sus signos de estrés y pare para atenderlos. El autocuidado es su responsabilidad.

6. LIMITAR LA EXPOSICIÓN A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- Utilice mecanismos de protección psicológica colocando límites a las consultas por Whats App y otros medios de información sobre consultas privadas o del trabajo que lo saquen de su descanso.



Las imágenes visuales y mensajes preocupantes aumentan el estrés y pueden reducir su efectividad y bienestar en general.

7. CONFORME GRUPOS DE AYUDA MUTUA Y/O AUTOAYUDA

- Un grupo de autoayuda se conforma de manera voluntaria entre colegas con el propósito de ventilar las emociones como confusión, inquietud, descontrol, miedo, culpa, tristeza, insensibilidad e irritabilidad, que nos están generando agobio. Las actividades del grupo se llevan a cabo en un ambiente de confianza y confidencialidad entre personas que están compartiendo circunstancias similares.



Para conformar un grupo de autoayuda, tenga en cuenta:

Es voluntario – se establece un horario de encuentro regular – horarios claros de inicio y cierre– el liderazgo se rota por sesiones – es confidencial - se lleva a cabo en un espacio privado.

Si el grupo observa que algún miembro está en riesgo de sufrir un problema en su salud mental, ¡se pone la alerta!

Compartir las emociones con personas que nos transmiten seguridad y confianza ayuda a regularlas.

¡¡¡PERMÍTASE PEDIR AYUDA!!!



OPS

OPS/OMS. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el COVID 19. Marzo 2020
Sociedad Española de Psiquiatría. Cuidando la salud mental del personal sanitario. Abril 2020

Propuesta de El Salvador.

Salud mental y autocuidado del personal sanitario en tiempos de COVID-19



Dra. Antonieta Sandoval
Psiquiatra - El Salvador

Introducción

El ser humano tiene la posibilidad de mitigar el dolor y cuidar al otro para ayudarlo a superarlo, siendo capaz de experimentar gran empatía. Como médicos decidimos escuchar la voz interior que nos incita a ayudar, escuchar y acompañar a otros aún con el riesgo de perder nuestra propia vida. El altruismo, es una virtud que los médicos y personal sanitario acrecentamos día a día mediante nuestro trabajo y mucho más en tiempos de pandemia.

Hay que reconocer la importancia de proteger la salud mental en el personal de salud ya que tenemos datos de estudios en China de esta pandemia de COVID-19 en la que se identificaron las siguientes y principales alteraciones de la salud mental: **Depresión en un 50.4%, Ansiedad con un 44.6%, Insomnio con el 34% y Estrés en 71.5%.**

Por lo que esta recopilación es un intento de colaborar y hacer una valoración de la salud mental del personal sanitario.

Respuesta emocional

En nuestra vida diaria a los seres humanos generalmente nos tranquiliza pensar que tenemos algún grado de control y certeza sobre las cosas, por lo que encontramos en medio de esta incertidumbre aumenta significativamente nuestros temores. Esta reacción es **normal**, ya que es una respuesta biológica. Además, al permanecer en casa se alteran rutinas y dinámicas que nos brindaban equilibrio.



Reacciones comunes durante esta pandemia:

- Ansiedad
- **Preocupaciones financieras**
- Temores relacionados a nuestra salud o la salud de nuestros seres queridos
- **Irritabilidad o impaciencia**
- Tristeza
- **Apatía**
- Sensación de irrealidad o desconexión con lo que ocurre a nuestro alrededor.



Síntomas

- **Tensión o dolor muscular**
- Dolores de cabeza
- **Palpitaciones, frecuencia cardíaca aumentada**
- Suspiros, sensación subjetiva de falta de aire
- **Inquietud, incapacidad para relajarse**
- Dificultad para concentrarse
- **Dificultad para dormir**
- Cambios en el apetito

¿Qué puedo hacer?

- + **Socializar y buscar apoyo de círculos cercanos** (videollamadas, otros vínculos).
- + **Realizar alguna actividad que le resulte agradable**, como oír música, ver una película, iniciar una nueva serie, cocinar o leer un libro.

¿Qué puedo hacer?

- + **Manténgase ocupado.** (Trabajo, hobbies, quehaceres, etc. Identifique si su preocupación es sobre un problema real o hipotético.
- + **Practique el Mindfulness.** Tener una atención plena en el presente lo puede ayudar a tener un ancla cada vez que la mente divague sobre el futuro.

Por último, si nada de lo anterior funciona, no dude en contactar a un profesional de salud mental que pueda evaluarlo y sugerirle algún tratamiento



Técnicas de Autocuidado mental para el personal de salud ante la Pandemia

Reconozca el problema



Reconozca que el estrés puede afectar a cualquiera que ayude a pacientes y familiares.



Permita tiempo para usted y su familia se adapten a los cambios por la pandemia



Cree un listado de actividades de cuidado personal que disfrute, como reuniones virtuales con amigos, familiares.



Reconozca síntomas físicos: fatiga, cansancio, insomnio, problemas gastrointestinales.



Reconozca síntomas mentales: nerviosismo, ansiedad, llanto fácil, irritabilidad, culpa, aumento de consumo de drogas y alcohol.

Autocuidado



No es egoísta tomar descansos.



Las necesidades del paciente no son más importantes que su bienestar.



Trabajar todo el tiempo no significa que hará su mejor contribución.



Tu bienestar nos importa a muchos.



Hay otras personas que pueden ayudar.

Importante



Limitar las horas de trabajo a turnos menor o igual a 12 horas



Hable con los demás sobre sus sentimientos y experiencias



Recuerde tener un estilo de vida saludable



Practique técnicas de respiración y relajación



Duermas las horas necesarias para sentirte descansado

Recomendaciones para personal Sanitario

— Para los trabajadores de la salud, sentirse estresado es una experiencia que muchos pasan, es algo normal. **Controlar el estrés** en este tiempo es importante, como controlar la salud física.

— **Atiende tus necesidades básicas:** asegure el descanso y las pausas en el trabajo o los turnos, come y bebe suficiente y sano

— **Planifica actividades fuera del trabajo:** creativas y físicas. Muy importante la "ventilación" emocional: la competencia profesional es compatible con la expresión emocional y nos humanizan.

— **Contacta con la familia y amistades,** son el sostén fuera del sistema de salud. Contacta con compañeras/os del trabajo, recibiendo apoyo mutuo. Contar y escuchar es importante.



— **Estrategias de regulación** (de atención, respiración, ejercicios, relajación...) son útiles para la desactivación emocional, cognitiva y fisiológica. Si a observarse y comunicar con compañeras/os.

— **Evita el uso de tabaco, alcohol u otras drogas.** Pueden empeorar tu bienestar mental y físico.

— Algunos trabajadores pueden ser rechazados por el riesgo, estigma o miedo. Será importante **mantener el contacto** (si es preciso vía digital) con tus seres queridos y obtener apoyo social.

— **Compartir información constructiva** es buen recurso de ayuda. Errores, deficiencias, elogios, iniciativas, frustraciones, habilidades compartidas, se agradecen. Actualiza la información fiable.

— **Y siempre reconocerse parte de un equipo asistencial con una importante misión:** cuidar a personas necesitadas.

— El personal sanitario ha de tratar de cuidarse a sí mismo, animar a su entorno a autocuidarse pues favorece la capacidad de cuidar más a los pacientes.

— Recordar la motivación que te ha llevado aquí: lo que significa para ti ser enfermera, médica, auxiliar, técnico, celador.

— Contribuye con tu actitud de colaboración y amabilidad, a que el ambiente sea de tranquilidad.



Recomendaciones de protección

Reconocer los síntomas y brindar atención y apoyo a los profesionales afectados es tarea de los supervisores o jefes de servicio o unidad. **Pide ayuda si descubres que no puedes manejar tus emociones, busca un profesional de salud mental. O comparte tu experiencia con otros colegas.**

Libera la tensión y evita la saturación. Sin rumiarse pensamientos ni emociones.

Una buena área de descanso, respetando distancias y medidas de higiene, reduce la fatiga y el estrés. Alejarse del espacio de trabajo cada cierto tiempo ayuda a relajarse.

En casa cambia de registro. Dedícate a disfrutar de los seres queridos y busca tus momentos de aislamiento y distracción, conecta con tus amigos, y seres queridos.

Reflexiones sobre el cuidado de la salud mental

1. Todos y todas somos necesarios/as: *Fortalezca el trabajo en equipo*
2. Saber pedir ayuda para poder ayudar
3. Cuidándonos para poder cuidar y tratar
4. Resguarde la comunicación y los afectos: *No te aisles*
5. Toma conciencia de los límites: *No puedes tener todo bajo control*



Reflexiones sobre el cuidado de la salud mental

6. Prepararse para emociones fuertes e inesperadas en el equipo
7. Mantenerse bien informado/a para cuidarnos y cuidar
8. No sentirse culpable
9. Cuidarse también es proteger un espacio para usted
10. No olvides tus proyectos, tus aprendizajes y tus sueños



Referencias

- OPS/OMS, *Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19*, 2020.
- COVID-19: protecting health-care workers. *Editorial Lancet*, Vol 395 March 21, 2020, *Online/Health Policy*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30627-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30627-9)
- Decálogo para el personal de Salud. Minsal Chile, 2020.
- Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, Roma (Italia), 2020. <https://www.policlinicogemelli.it/news-eventi/resilienza-covid19-e-non-sei-solo>
- *Int. J. Biol. Sci.* 2020, Vol. 16. *Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China.*

Recomendaciones de la Sociedad Española de Psiquiatría



SOCIETAT ESPANOLA DE PSICHIATRIA

CUIDANDO LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL SANITARIO

La incertidumbre, el estrés que conlleva las dificultades en la atención médica durante un brote epidémico como coronavirus (COVID-19), exige una especial atención a las necesidades de apoyo emocional del personal sanitario. Cuidarse a sí mismo y animar a otros a autocuidarse mantiene la capacidad de cuidar a los pacientes.

Retos a los que se enfrenta el personal sanitario durante esta crisis del CORONAVIRUS

1 Desbordamiento en la demanda asistencial

Mientras muchas personas acuden reclamando atención sanitaria, el personal sanitario también enferma o ve a sus personas cercanas enfermar. Máxime en circunstancias como la del COVID-19 en las que los profesionales se contagian y deben guardar cuarentena o ellos mismos precisan atención médica.

2 El riesgo de infección no se detiene

Existe un mayor riesgo de contraer enfermedades temidas y transmitir las a familiares, amigos y otras personas en el trabajo.

3 Equipos insuficientes e incómodos

El equipo puede ser insuficiente, poco confortable, limita la movilidad y la comunicación y la seguridad que produce puede ser incierta.

4 Proporcionar apoyo y atención sanitaria

Conforme aumenta la demanda y la asistencia, la angustia del paciente y las familias puede ser cada vez más difícil de manejar para el personal sanitario.

5 Gran estrés en las zonas de atención directa

Ayudar a quienes lo necesitan puede ser gratificante, pero también difícil, ya que los trabajadores pueden experimentar miedo, pena, frustración, culpa, insomnio y agotamiento.



Son reacciones esperables en situaciones de esta magnitud e incertidumbre. Comprenderlas como reacciones normales ante situación anormal contribuye a cuidarse.

6 Exposición al desconsuelo de las familias

La crisis del COVID-19 está exponiendo al personal sanitario a un sufrimiento intenso ante una muerte en aislamiento que tiene a las familias desconsoladas por no poder acompañar y ayudar a sus seres queridos.

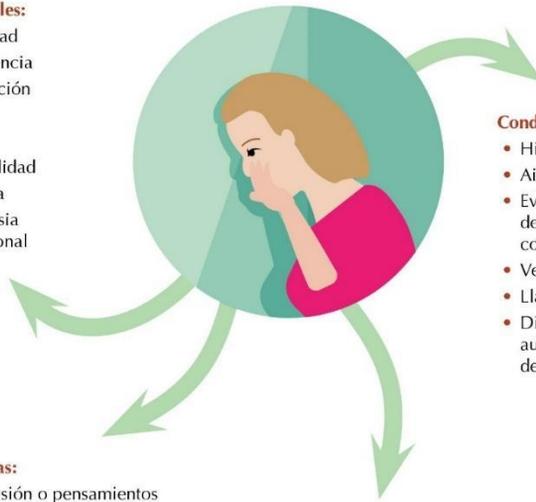
7 Dilemas éticos y morales

La falta de medios, la sobrecarga y la propia evolución incierta de los pacientes, hacen que en ocasiones el profesional se vea obligado a tomar decisiones complejas, en un breve tiempo, generando intensos dilemas morales y culpa.

REACCIONES POSIBLES EN SITUACIONES DE ESTRÉS INTENSO

Emocionales:

- Ansiedad
- Impotencia
- Frustración
- Miedo
- Culpa
- Irritabilidad
- Tristeza
- Anestesia emocional



Conductuales:

- Hiperactividad
- Aislamiento
- Evitación de situaciones, de personas o de conflictos
- Verborrea
- Llanto incontrolado
- Dificultad para el autocuidado y descansar/ desconectarse del trabajo

Cognitivas:

- Confusión o pensamientos contradictorios
- Dificultades de concentración, para pensar de forma clara o para tomar decisiones
- Dificultades de memoria
- Pensamientos obsesivos y dudas
- Pesadillas
- Imágenes intrusivas
- Fatiga por compasión
- Negación
- Sensación de irrealidad

Físicas:

- Dificultades respiratorias: presión en el pecho, hiperventilación...
- Sudoración excesiva
- Temblores
- Cefaleas
- Mareos
- Molestias gastrointestinales
- Contracturas musculares
- Taquicardias
- Parestesias
- Agotamiento físico
- Insomnio
- Alteraciones del apetito



1 Cuidar las necesidades básicas

El personal sanitario suele pensar que siempre hay que estar disponible para el otro y que sus necesidades son secundarias, sin pensar que no comer y no descansar produce agotamiento. Asegúrese de comer, beber y dormir regularmente. No hacerlo pone en riesgo su salud mental y física y también puede comprometer su capacidad para atender a los pacientes.

2 Descansar

Siempre que sea posible, permítase hacer algo no relacionado con el trabajo que encuentre reconfortante, divertido o relajante. Escuchar música, leer un libro o hablar con un amigo puede ayudar. Algunas personas pueden sentirse culpables si no están trabajando a tiempo completo o si se están tomando el tiempo para divertirse cuando tantos otros están sufriendo. Entienda que tomar un descanso adecuado derivará en una mejor atención a los pacientes.

3 Planifique una rutina fuera del trabajo

Trate de mantener los hábitos que permitan las medidas de restricción. Como el cambio de hábitos es muy drástico, explore de forma creativa otras opciones que pueda hacer en aislamiento en casa: rutinas diarias de ejercicio, de cuidado físico, de lectura, llamar o videoconferencia a seres queridos.

4 Mantener el contacto con compañeros

Hable con sus compañeros y reciba apoyo mutuo. El aislamiento debido al brote infeccioso puede producir miedo y ansiedad. Cuente su experiencia y escuche la de los demás.

5 Respeto a las diferencias

Algunas personas necesitan hablar mientras que otras necesitan estar solas. Reconozca y respete estas diferencias en usted, sus pacientes y sus compañeros.

6 Compartir información constructiva

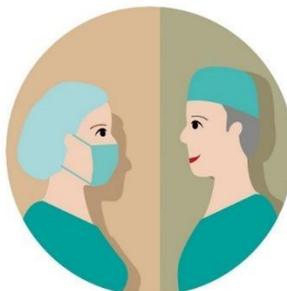
Comuníquese con sus colegas de manera clara y alentadora. Identifique errores o deficiencias de manera constructiva para corregirlos. Todos nos complementamos: los elogios pueden ser motivadores poderosos y reductores del estrés. Comparta sus frustraciones y sus soluciones. La resolución de problemas es una habilidad profesional que proporciona una sensación de logro incluso para pequeños incidentes.

7 Estar en contacto con la familia y seres queridos

Póngase en contacto con sus seres queridos, si es posible. Son su sostén fuera del sistema de salud. Compartir y mantenerse conectado puede ayudarles a apoyarle mejor. También ellos agradecerán su parte vulnerable. Sentirse útil mutuamente es un elemento protector colaborativo.

8 Manténgase actualizado

Confíe en fuentes fiables de conocimiento. Participe en reuniones para mantenerse informado de la situación, planes y eventos. Pero no deje de hacer actividades (lectura, juegos de mesa, películas, actividad física en la medida de lo posible) no relacionadas con todo lo que tenga que ver con la pandemia.





9 Limitar la exposición a los medios de comunicación

Las imágenes gráficas y los mensajes preocupantes aumentarán su estrés y pueden reducir su efectividad y bienestar general. Utilice mecanismos de protección psicológica permitiéndose poner límites a las demandas que puedan surgir por grupos de WhatsApp y otros medios digitales sobre ofrecer información al respecto o consultas personales, tratando de preservar el tiempo de descanso para poder continuar esta carrera de fondo.

10 Permítase pedir ayuda

Reconocer signos de estrés, pedir ayuda y aprender a pararse para atenderlos es un modo de regulación interna que favorece la estabilidad frente a una situación de estrés mantenido en el tiempo.

11 Utilice la ventilación emocional

La competencia profesional y la fortaleza no es incompatible con sentir: confusión, inquietud, sensación de descontrol, miedo, culpa, impotencia, tristeza, irritabilidad, insensibilidad, labilidad... Son precisamente las emociones las que nos hacen humanos. Compartir las emociones con alguien que nos transmita seguridad y confianza ayuda a hacerlas más tolerables y poder regularlas.

CUIDANDO LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL SANITARIO

12 Autoobservación: sea consciente de sus emociones y sensaciones

Sentir emociones desagradables no es una amenaza, es una reacción normal, de defensa de nuestra mente ante el peligro. Sin embargo, vigílese a lo largo del tiempo para detectar cualquier síntoma de depresión o de ansiedad: tristeza prolongada, dificultad para dormir, recuerdos intrusivos, desesperanza. Hable con un compañero, supervisor o busque ayuda profesional si es necesario.

13 Aplique las estrategias de regulación emocional que conozca

Las técnicas de respiración, atención plena, el ejercicio físico... pueden ser útiles para la desactivación emocional, fisiológica y/o cognitiva.

14 Recuerde que lo que es posible no es probable.

Los profesionales sanitarios estamos en exposición continua a la cara más dramática de esta epidemia, la muerte y el sufrimiento en condiciones desoladoras. Esto moviliza una importante carga emocional que a nivel cognitivo se traduce en una ideación obsesiva donde se confunde lo posible con lo probable. Es importante no perder la esperanza y recordar también que una parte importante de las personas enfermas padecen este virus en otras formas más leves.

15 Reconocer al equipo asistencial

Recuerde que a pesar de los obstáculos o las frustraciones, está cumpliendo una gran misión: cuidando a los más necesitados. Reconozca a sus colegas, ya sea formal o informalmente. Hay que recordar que todos los que en estas circunstancias están trabajando en hospitales, hagan lo que hagan, son los auténticos héroes de la población general.

NECESITAMOS QUE TE CUIDES PARA SEGUIR CUIDANDO Y CONTAGIAR SALUD

ANEXOS

Anexo 1: Recursos que ofrece la OPS para el cuidado de la salud mental del personal sanitario

Organización Panamericana de la Salud (2020) Cuidando la salud mental del personal sanitario durante la pandemia COVID-19. Recuperado el 9 de septiembre 2021 de

file:///C:/Users/Mario/Downloads/Covid19_CuidadoSaludMental.pdf

[PAHO TV] (2020). ¿Cómo proteger la salud mental de los profesionales de la salud durante la pandemia por covid-19? [Vídeo]

<https://www.youtube.com/watch?v=AkakY7jhXN4&t=20s>

IASC (2020) Guía básica de habilidades psicosociales. Recuperado el 9 de septiembre 2021 de

<https://www.paho.org/es/documentos/habilidades-psicosociales-basicas-guia-para-personal-primera-linea-respuesta-covid-19>

Anexo 2: Invitación a participar en investigación: entrevista abierta

Invitación en la página oficial de Facebook del Sindicato Nacional de trabajadores de la Secretaría de salud, SNTSA Sección 28.

El SNTSA Sección 28 a través de la Secretaría de Capacitación, te invita a participar en el estudio denominado “Salud mental del personal de la salud del estado de Jalisco en el contexto de la pandemia Covid-19”, el objetivo general es:

"Describir cómo ha vivido su salud mental el personal de la Secretaría de Salud Jalisco en el contexto de la pandemia COVID-19, para proponer estrategias de autocuidado más acordes a la realidad".

La técnica de recolección de datos será la entrevista abierta.

TALES ENTREVISTAS, DE GRAN VALOR DIVULGATIVO, SE PUBLICARÁN EN UN LIBRO DIGITAL DE ACCESO GRATUITO.

Anímate a participar.

La invitación y el formato de la entrevista la encontraras en el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/.../1-Vvssl2GZg...>



SINDICATO NACIONAL DE TRABAJADORES DE LA SECRETARÍA DE SALUD
COMITÉ EJECUTIVO SECCIONAL JALISCO

SECRETARÍA DE CAPACITACIÓN

El SNTSA Sección 28 a través de la Secretaría de Capacitación, te invita a participar en el estudio denominado

“Salud mental del personal de la salud del estado de Jalisco en el contexto de la pandemia Covid-19”.

El objetivo general es :

“Describir cómo ha vivido su salud mental el personal de la Secretaría de Salud Jalisco en el contexto de la pandemia COVID-19, para proponer estrategias de autocuidado más acordes a la realidad”.

La técnica de recolección de datos será la entrevista abierta.

TALES ENTREVISTAS, DE GRAN VALOR DIVULGATIVO, SE PUBLICARÁN EN UN LIBRO DIGITAL DE ACCESO GRATUITO.

Anímate a participar, tu testimonio será de gran valor para ayudar a desarrollar las estrategias de autocuidado que se plasmarán en el libro.

La invitación y el formato de la entrevista las encontrarás en los links que aparecen en el título de la publicación.





SINDICATO NACIONAL DE TRABAJADORES DE LA SECRETARÍA DE SALUD
COMITÉ EJECUTIVO SECCIONAL JALISCO

SECRETARÍA DE CAPACITACIÓN

Estudio cualitativo

“Salud mental del personal de la salud en el contexto de la pandemia Covid-19”

Estimados compañeros:

Les invitamos a participar en este estudio de característica transversal, que tiene como objetivo general:

“Describir cómo ha vivido su salud mental el personal de la Secretaría de Salud Jalisco en el contexto de la pandemia COVID-19, para proponer estrategias de autocuidado más acordes a la realidad”.

La técnica de recolección de datos será la entrevista abierta.

TALES ENTREVISTAS, DE GRAN VALOR DIVULGATIVO, SE PUBLICARÁN EN UN LIBRO DIGITAL DE ACCESO GRATUITO. La selección de las entrevistas estará a cargo del investigador titular Jaime Gómez Castañeda. Quedará a criterio del entrevistado(a) ceder los derechos para la publicación de su testimonio, así mismo de su identidad. Podrá ser anónima. El título de dicho libro está en fase de diseño.

La entrevista consta de una pregunta:

¿Cómo he vivido mi salud mental antes y durante la pandemia COVID-19?

Te proponemos algunas sugerencias para explayarte en la respuesta:

- Básate en dos meses antes del primer caso de Covid en México.
- Antes de la llegada del Covid, me sentí ansioso, temeroso, angustiado porque en mi lugar de trabajo no se contaba con el equipo necesario, capacitación para la atención... No supe a quién recurrir para tranquilizarme. Se me iba el sueño... Experimenté incertidumbre, miedo, intranquilidad, dolores de cabeza...
- Durante la pandemia, me alejé de mi familia por el riesgo de no contagiarse, esto me trajo un desequilibrio y con conflictos con mis hijos y pareja, me sentí solo, sin esperanza, con miedo intenso a ser contagiado y sin algún profesional que estuviera ahí para ayudarme. He sufrido estrés en el trabajo, al borde del Burnout.
- En mi lugar de trabajo he sentido intranquilidad, preocupación financiera pues incrementaron los gastos: cubrebocas, educación de mis hijos en línea... He experimentado impotencia, me enfermé de COVID, me dio mucho miedo de morir. Perdí seres queridos, experimenté síntomas depresivos, no hay quien me ayude a atender mi salud mental, tuve que asistir a terapia e invertir parte de mi dinero en esa atención.
- Experimento sentimientos de soledad, impotencia, desamparo, apatía, tristeza, pánico...
- Me agobia ver tanto paciente de covid y muerte...
- Mis relaciones familiares se han deteriorado...
- +He sido resiliente, he hecho ejercicios de meditación, yoga, he asistido a cursos que han ayudado mucho a mejorar mi salud mental. Al principio de la pandemia me sentí... Y ahora estoy...



SINDICATO NACIONAL DE TRABAJADORES DE LA SECRETARÍA DE SALUD
COMITÉ EJECUTIVO SECCIONAL JALISCO

SECRETARÍA DE CAPACITACIÓN

- +Me ha funcionado mucho ir a terapia, hacer ejercicio, socializar, cuidarme...

Como se dan cuenta, no solo **se trata de describir** las experiencias de una salud mental deteriorada, sino también, relatar lo positivo, la capacidad resiliente, si la ha habido.

La extensión de tu testimonio no podrá ser más allá de 1 cuartilla.

Recuerda que el objetivo es **describir** como el personal de salud ha vivido su salud mental en el contexto de la pandemia COVID-19, te recomiendo centrarte en ese propósito para que tu testimonio sea sustancioso. Tenemos expectativa de recibir muchas historias, así que se elegirán únicamente las que cumplan el objetivo.

Es importante llenar los datos solicitados en la entrevista:

Nombre completo (opcional, puede ser anónimo)

Puesto:

Antigüedad:

Edad:

Sexo:

Centro de trabajo:

Se recibirán entrevistas hasta **el 20 de agosto**

Enviar entrevista al correo: gomez.jaime@academicos.udg.mx

Compañeros, la pandemia COVID-19 ha tocado nuestras vidas de muchas maneras, compartiendo tu historia tendremos mayor conocimiento para generar alternativas de autocuidado para el personal de la Secretaría de Salud Jalisco, más certeras y enfrentar, con mayores recursos, fenómenos futuros similares.

Investigador titular Jaime Gómez Castañeda
Colaboradores Jorge Alfredo Hernández Rizo y
Equipo de la Secretaría de Capacitación del SNTSA
Sección 28 Jalisco



SINDICATO NACIONAL DE TRABAJADORES DE LA SECRETARÍA DE SALUD
COMITÉ EJECUTIVO SECCIONAL JALISCO

SECRETARÍA DE CAPACITACIÓN

Estudio cualitativo

“Salud mental del personal de la salud del estado de Jalisco en el contexto de la pandemia Covid-19”

Objetivo general:

“Describir cómo ha vivido su salud mental el personal de la Secretaría de Salud Jalisco en el contexto de la pandemia COVID-19, para proponer estrategias de autocuidado más acordes a la realidad”.

Nombre completo (opcional, puede ser anónimo)

Puesto:

Antigüedad:

Edad:

Sexo:

Centro de trabajo:

1.- ¿Cómo he vivido mi salud mental antes y durante la pandemia COVID-19?
(Extensión máxima, 1 cuartilla)

Enviar entrevista al correo: gomez.jaime@academicos.udg.mx

Bibliografía

- [elcolegionacionalmx] (2020) Salud mental del personal de salud en México... (Vídeo)
<https://www.youtube.com/watch?v=P9o3SpW2zAU>
- [SALUDGDPS] (2020). La salud mental del personal de la salud
<https://www.youtube.com/watch?v=5WMxHsptpFk>
- Balckburn, E. Epel, E. (2017) La solución de los telómeros. México. Aguilar.
- Gonzalo, M. Hiriart (2018) ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? Utopía y Praxis Latinoamericana, vol. 23, núm. 83, pp. 86-95, 2018
- No hay salud sin salud mental (oct 2020), recuperado 6 de septiembre 2021 de
<https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
- Organización Mundial de la Salud, recuperado el 6 de septiembre 2021 de:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>)
- Robles, Rebeca et al. Mental health problems among healthcare workers involved with the COVID-19 outbreak. Brazilian Journal of Psychiatry [online]. 2020 [Accessed 22 September 2021] , Available from: <<https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1346>>. Epub 18 Dec 2020. ISSN 1809-452X.
<https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1346>.
- Salud mental web IMSS (2021) Cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental
<https://coronavirus.gob.mx/personal-de-salud/salud-mental/>
- Salud mental y COVID-19 (2021), recuperado 9 de septiembre 2021 de
<https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Secretaría de Salud. Recuperado 6 de septiembre, 2021 de
[http://imss.gob.mx/salud-en-\(vídeo\) linea/salud-mental](http://imss.gob.mx/salud-en-(vídeo) linea/salud-mental)

Más de Jaime Gómez Castañeda

<https://notadelautor.com/>

<https://www.youtube.com/channel/UCVWJNBnUqUmYDxRfocgXUg>

Libros:



Relatos del consultorio (2021) es más que un conjunto de historias ficticias, aunque tres de ellas son reales. Describe 15 temas de terapia, abordados desde la terapia Gestalt. Las técnicas que ayudan a las y los pacientes a explorar sus conflictos y en cierta medida a resolverlos, son de autoría propia.

Relatos del consultorio porta algunos objetivos: sensibilizar a las personas para iniciar un proceso terapéutico, develar lo que puede ocurrir en una sesión, desde el enfoque Gestalt, y, de alguna manera, comunicar al lector o lectora que los conflictos psicológicos pueden superarse.

Relatos del consultorio es una excusa más para creer en el vínculo terapéutico -libre de prejuicios y consejos- como una oportunidad para ser acompañados(das)

en nuestro proceso de crecimiento personal.

https://www.amazon.com/-/es/Jaime-G%C3%B3mez-Casta%C3%B1eda/dp/B0975MQVSQ/ref=sr_1_1?__mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=ROD4J8WYCL8P&dchild=1&keywords=jaime+gomez+chestnut&qid=1632345761&prefix=jaime+gomez+cas%2Cstripbooks-intl-ship%2C-1&sr=8-1



La casa de abajo (2021) era un lugar para el descanso, se ubica en la comunidad rural de San Agustín. Su construcción es antigua, aunque no pareciera. Hace algunos años, sus propietarios hicieron algunas mejoras, respetando el diseño original, con la intención de reforzarla e impedir su colapso. Digamos, hacerla habitable por muchos años más. Los dueños jamás imaginaron que, al hacer esos trabajos, liberarían a cientos de demonios que vivían cómodamente sin ser molestados. Ahora, los visitantes tendrán que pagar las consecuencias. En cada relato nos daremos cuenta qué tipo de espíritus reclaman que los dejen descansar en paz.

En este primer capítulo, El martillo, conoceremos la historia de alguien que, por no utilizar una piedra, prefirió ir a *La casa de abajo* por un martillo. Nunca imaginó las experiencias siniestras que viviría en una casa que ya no acepta visitantes.

(I) El Martillo

https://www.amazon.com/-/es/Jaime-G%C3%B3mez-Casta%C3%B1eda-ebook/dp/B098KQZ7D5/ref=sr_1_4?__mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=ROD4J8WYCL8P&dchild=1&keywords=jaime+gomez+chestnut&qid=1632345796&prefix=jaime+gomez+cas%2Cstripbooks-intl-ship%2C-1&sr=8-4La

(II) Gotera

https://www.amazon.com/-/es/Jaime-G%C3%B3mez-Casta%C3%B1eda-ebook/dp/B09BMDRSK7/ref=sr_1_3?__mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=ROD4J8WYCL8P&dchild=1&keywords=jaime+gomez+chestnut&qid=1632345796&prefix=jaime+gomez+cas%2Cstripbooks-intl-ship%2C-1&sr=8-3



(2021) *Cerebro Plástico*, es una serie de pautas o recomendaciones, que más de un neurocientífico ha sugerido para sacarle más provecho a nuestra masa encefálica y potenciar sus funciones. De una manera ágil y concisa, le invitaré a sorprenderse de lo fácil que es estimular nuestras neuronas y, sobre todo, disfrutar más allá de lo que imaginamos, de los miles de años de evolución que traemos sobre los hombros. Este libro es una ruta para llevar nuestro cerebro al alto rendimiento en todos los espacios donde interactuamos. Espero lo disfrute, como yo lo hice cuando lo escribí.

https://www.amazon.com/-/es/Jaime-G%C3%B3mez-Casta%C3%B1eda/dp/B08ZBJ4RXG/ref=tm_pap_swatch_o?_encoding=UTF8&qid=1619225065&sr=1-1