



La Salud Psicológica de trabajadoras y trabajadores en la pandemia por Coronavirus

Consideraciones para una adecuada Salud Mental

La Salud Mental, ha sido definida como “*un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad*”¹. Entre las cifras actuales de la OMS, acerca de los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias constituyen el 10% de la carga mundial de morbilidad y el 30% de las enfermedades no mortales ¹.

Actualmente, en nuestro país y en el mundo se enfrenta a una pandemia por SARS-CoV-2, virus que se ha propagado, generando la enfermedad COVID-19 representando esta la mayor crisis sanitaria en el mundo contemporáneo², dejando a la población mundial en una situación de incertidumbre frente a la vida cotidiana que las personas tenían.

Esto ha llevado, a las personas a exponerse a tensiones que no son normales para la vida. Voluntaria o involuntariamente, las personas han debido estar expuestas al aislamiento y la cuarentena. Sin embargo, con las impactantes informaciones circulantes en la prensa, la televisión y las redes sociales sobre la contagiosidad y letalidad que tiene el virus en algunos grupos poblacionales ha surgido el miedo y la desesperanza, por otra parte, se ha logrado comprender que, mediante la colaboración, aumentando la distancia física con otros, es posible

evitar que la epidemia se propague o al menos reduzca su velocidad de contagio, permitiendo el accionar de los servicios de salud.

La tensión a la que se exponen las personas, implica adaptarse a distintos protocolos y exigencias externas, que muchos no son capaces de soportar. En cierta forma el estrés sobrepasa a las capacidades autopercebidas, haciendo caer en comportamientos desajustados para el contexto que se vive. Hace mucho tiempo atrás, en 1936 Hans Selye³, descubrió el estrés o “síndrome de adaptación general”, entendiéndose como: “cualquier agente estresante corresponde a un factor de carga externo que genera una presión sobre el cuerpo y, por lo tanto, produce una tensión o presión que puede causar una patología”. En este sentido, el contexto actual nos exige realizar cuarentenas obligatorias o quedarse en casa reduciendo al máximo las salidas, reducir el contacto físico que ha cambiado la forma de relacionarse, o adoptar nuevas modalidades de trabajo, lo cual tiene efectos psicológicos en el malestar percibido por el individuo, que se manifiesta en agotamiento, desrealización, cansancio, desmotivación hacia las tareas o responsabilidades. Pero también ha abierto la posibilidad de ampliar repertorios de conducta y realizar otras actividades que van de acuerdo a lo que le interesa a cada persona, lo cual ayuda a plantearse la realidad que se vive día a día de manera más paciente y autónoma.



Pamela Astudillo Cornejo
Psicóloga Magíster en
Ergonomía

Directora del Diplomado en
Ergonomía Ocupacional de
la UDA
Académica perteneciente
al Departamento de
Kinesiología de la Facultad
de Ciencias de la Salud de
la Universidad de Atacama

Esta pandemia de COVID-19 ha generado mucha información, lo cual ha contribuido con el objetivo que cada uno tiene de estar informado de fuentes que sean realmente confiables. No obstante, se debe limitar el tiempo que las personas y su familia invierten obteniendo información a máximo una o dos horas por día. El incremento de la ansiedad, aumenta cuando se pasa todo el día buscando información y no se encuentran matices entre diversas actividades (teletrabajo, trabajo doméstico, distracción).

La Salud Psicológica y la conciliación trabajo-familia

Por otra parte, para las personas adultas que tienen hijos y viven con ellos, es bueno destacar que las rutinas de sueño, alimentación, estudio, juegos y actividad física es esencial mantenerlas. Es importante aprovechar de enseñar hábitos de aseo como el lavado de manos y disminuir el riesgo durante la realización de juegos. Así como también, enseñarles a revalorizar los espacios al aire libre, el contacto con los familiares adultos mayores, que hoy solo se limita al teléfono o videollamadas, el espacio importante que entrega la escuela, el liceo o la universidad. Durante esta pandemia, se evidencia lo difícil que puede ser para algunos adultos sobrellevar las actividades del teletrabajo, así como las labores domésticas, principalmente en cuanto a mantener relaciones equilibradas con sus hijos y con los otros integrantes del grupo familiar. En particular, los niños necesitan más paciencia y dedicación, en la entrega de información, la cual debe ser coherente a la etapa del desarrollo que los niños viven o a la edad que poseen. No es recomendado, transmitir las angustias de adultos a los niños, por más importante que el adulto lo considere.

Según la edad de los niños, es importante manifestarles atención, escuchando sus preocupaciones y comunicarse con amabilidad, para los adultos esto significa un esfuerzo mayor, sumado a las exigencias del teletrabajo, las exigencias emocionales que impone la atención de adultos mayores de la familia que se encuentran en cuarentena y que no tienen a otros que les puedan brindar ayuda, sumado a las incertidumbres económicas y de empleo en el presente o en lo que se avizora en futuro cercano. Ante esto, los adultos deben tratar de mantener la calma en relaciona lo que comunican, ya que los niños y los adultos mayores son susceptibles a la información y al trato que se les da.

Actualmente, las tecnologías de la información permiten mantener la comunicación telefónicamente o redes sociales con familiares y amigos. Es normal que las personas se sientan estresado(a) en este contexto de pandemia. No obstante, si las personas sienten que están siendo superados(as) por la ansiedad, con pensamientos pesimistas o depresivos, que no se pueden controlar, es recomendado hablar con una persona en quien confie o buscar ayuda profesional en profesionales de salud mental como psicólogos o psiquiatras. Además, es importante que busque ayuda para los niños o los adultos mayores, en el caso de que observe que existen cambios de comportamientos, predominantemente la expresión de tristeza, depresión y nerviosismo.

La Salud Psicológica de los trabajadores en la pandemia por Covid-19.

En estas epidemias, las consecuencias sobre el bienestar psicosocial de las comunidades en riesgo a veces se pasan por alto.

Por otro lado, la dimensión del trabajo es otro aspecto que se ve afectado por la pandemia, ya que el trabajo remunerado ha ocupado históricamente un papel central en la vida de las personas, es a partir del cual la salud psicológica de los trabajadores(as) se afecta por las incertidumbres que tienen ante la discontinuidad laboral, el adverso escenario micro y macro económico que se presenta, y las brechas a nivel económico y social, determinadas por un modelo político y económico, lo cual ha develado durante esta crisis, las graves inequidades existentes. Es importante considerar la definición de la salud psicológica: es un "funcionamiento armonioso, agradable y eficaz de una persona que hace frente con flexibilidad a las situaciones difíciles, siendo capaz de encontrar su equilibrio"⁵. Este equilibrio es fácil perderlo, cuando existe una preocupación por el porvenir social que tienen las personas, ¿si van a continuar con su trabajo?, ¿si va a enfermar?, ¿si los empleadores contarán con todas las medidas en los lugares trabajos para evitar el contagio?, ¿cuál es la inversión en Elementos de Protección Personal (EPP) para realizar la actividad de trabajo?, etc. Además de todas esas abrumantes preguntas, lo inquietante para los trabajadores es saber ¿si es que enferman tendrán el pago de las licencias médicas?, y si adquieren el virus y enferman, cuál será el nivel de deterioro que sufrirán, a nivel físico, psicosocial y económico y esa misma preocupación

está en presente en los trabajadores(as), por sus familias, sobre todo los integrantes que son adultos mayores y que en muchos casos aun trabajan, lo cual hoy les está impedido.

En cuanto a lo anterior, las empresas deben ofrecer un medio seguro y de confianza para los trabajadores(as). Hoy resulta ser más importante que antes, gestionar los riesgos psicosociales en el trabajo, con el apoyo de las herramientas que tiene la psicología, la ergonomía y las tecnologías en un plano físico y psicosocial, en el entorno organizacional, como el medio ambiente de trabajo, ya que un componente del sistema que se encuentre afectado, también generará efectos sobre otros.

Por otra parte, al organizar el trabajo de personas en teletrabajo es importante tener en cuenta las circunstancias que limitan las tareas a desarrollar por los trabajadores: La novedad del entorno de trabajo; La situación familiar con posibles hijos o personas mayores a cargo en el hogar; El aislamiento social y confinamiento; Los miedos e incertidumbres laborales y socioeconómicos que amenazan; Los espacios y los recursos compartidos por varias personas ante las mismas circunstancias en los domicilios⁶.

No todas las personas se encuentran preparados para adoptar nuevos modelos de trabajo, muchas veces métodos desconocidos de trabajo, lo cual genera resistencias. Frente a este escenario para quienes gestionan y administran el trabajo, se requiere un esfuerzo extra de organización del trabajo, de comprensión, de paciencia, así como de flexibilidad y de tener informados a los trabajadores⁶. Ya que existen trabajadores que no están acostumbrados a funcionar separados de lo físico, social y organizacional que les provee el ambiente laboral, menos adaptarse con rapidez a los cambios. Es importante que las jefaturas se informen acerca de los recursos técnicos con que cuenta cada trabajador en su hogar para realizar su trabajo, teniendo en cuenta que pueden tener que ser compartidos con otras personas del hogar. En la medida de las posibilidades de la empresa es atingente proveer lo que necesiten.

Existen otros trabajadores que viven una experiencia subjetiva de ambivalencia. El temor a ser contagiado, por una parte, adaptándose a los rápidos cambios que ha presentado esta pandemia, realizando acciones del protocolo de seguridad. Contrapuesta a la necesidad de trabajar, de “cumplir” o “hacer la cuota diaria”, lo

cual llevan a las personas a realizar acciones riesgosas de todos modos salir a realizar la actividad de trabajo, conociendo el riesgo al contagio. Así mismo, existe el planteamiento subjetivo en algunos trabajadores, que se cuestionan seguir en sus fuentes laborales porque estas han mostrado ser poco seguras económicamente, porque el contexto laboral ha demostrado ser poco confiable o porque existe la incertidumbre de que una vez pasada la pandemia, la calidad del trabajo no será la misma, ya que los factores que antes entregaban seguridad psicológica a la persona, por ejemplo: la remuneración ha sido disminuida, el contrato ha sido modificado, el personal ha sido reducido, etc. Prácticas que, si bien están en el límite de lo legal, carecen de ética en algunos casos, generando frustraciones en los trabajadores.

Recomendaciones

A continuación, se entregan recomendaciones en detalle dirigidas a las personas en general y trabajadores:

- Reconozca emociones que se viven y afronta las principales preocupaciones con información⁶. El tener una emoción de tristeza, con ansiedad y preocupación se encuentra dentro de lo esperable para esta situación. Acepte lo que siente.
- Es probable el aumento de reacciones psicológicas negativas, por ejemplo: la expresión de trastorno de adaptación y depresión⁴, si este es su caso o el de un familiar, realice la consulta al profesional de salud mental en el servicio de atención de salud o en la empresa.
- Es importante buscar información de fuentes confiables, oficiales y no guiarse solo por las redes sociales.
- Conserve el contacto social por teléfono o video llamada con personas que estén aisladas por estar infectadas o en cuarentena.
- Si vive con un adulto mayor que tenga problemas de memoria, debe darle información clara acerca de cómo reducir el riesgo en palabras que pueda entender, repitiendo la información si es necesario.
- Para disminuir el estrés, realice actividades que distraigan su pensamiento, como leer, tomar aire fuera

(patio, jardín), realice actividad física al interior del hogar. No use tabaco, alcohol u otras drogas y evite el exceso de televisión.

. Es bueno seguir rutinas diarias, tanto en adultos, niños y tercera edad, mantener rutinas del sueño, alimentación, estudio y juegos con los niños.

Referencias bibliográficas:

1. https://www.who.int/topics/mental_health/es/
2. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020;17(5). Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32155789>
3. Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 138(3479), 32-32.
4. Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, 3(1), 3-8
5. Brun, J. P., Biron, C., & St-Hilaire, F. (2009). Guide pour une démarche stratégique de prévention des problèmes de santé psychologique au travail. IRSST (Institut de recherche en santé et en sécurité du travail).
6. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Ministerio del Trabajo y Economía Social Gobierno de España (2020). "Prevención de riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debida al covid-19. Recomendaciones para el empleador"