



**dgapa**

Dirección General de Asuntos  
del Personal Académico

Universidad Nacional Autónoma de México  
Escuela Nacional de Trabajo Social

## **3° Seminario internacional y multidisciplinario de los cuidados paliativos y tanatología: Avances, retos y desafíos de los cuidados paliativos en países y regiones del mundo**

**Resiliencia en el personal de salud durante la emergencia sanitaria por COVID-19**

**Psic. Morales Mora Katherine Valentina**

**Hospital General Dr. Manuel Gea González**

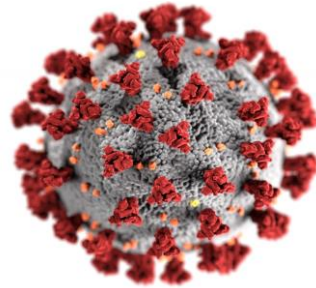
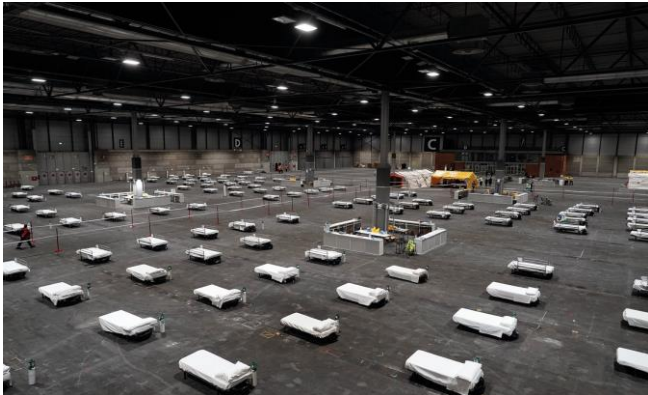
**División de Cuidados Paliativos y Clínica de Dolor**

*La vida no se hace más fácil o más indulgente, nosotros nos hacemos más fuertes y resilientes.*

**– Steve Maraboli**

# Contexto

A finales de 2019, en China apareció una enfermedad causada por un agente emergente denominado Sars CoV-2. En enero de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote de este nuevo padecimiento, al cual denominó: Covid-19.



En enero de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró una alerta por un nuevo virus denominado COVID-19.



La crisis ocasionada por la pandemia, ha originado una percepción global de indefensión e incertidumbre, y ha acentuado los factores de riesgo relacionados con la vulnerabilidad ante esta desconocida situación principalmente en el personal de salud.





En palabras del Director General de la OMS “Tenemos un largo camino por delante. Este virus estará con nosotros por mucho tiempo. El mundo no puede volver a ser como eran las cosas. Debe haber una nueva normalidad : un mundo más saludable, más seguro y mejor preparado”.

Frente a la emergencia sanitaria a causa del Covid-19, el personal de salud presenta mayor afectación psicológica, reportando síntomas de ansiedad, depresión, estrés postraumático, miedo a contagiarse, frustración, desesperanza y preocupación, a causa de las largas jornadas de trabajo, horarios irregulares, escasez de prendas de protección, el colapso de los hospitales, todo esto repercutiendo en su calidad de vida, desempeño laboral y en su capacidad de captación, dificultando la lucha contra este virus.







Para poder sobrellevar estos acontecimientos, es importante la influencia del nivel de resiliencia y las estrategias de afrontamiento que ponga en marcha cada individuo.

# Desarrollo

Poco después de que la Organización Mundial de la Salud declarara la enfermedad del coronavirus (COVID-19) como una pandemia, el personal de salud se preparó para hacerle frente a algo prácticamente desconocido.



Las respuestas de muchos países se centraron en ampliar la capacidad hospitalaria de cuidados intensivos para pacientes graves de Covid-19, pero no se pensó en la salud mental del personal de salud.



La incertidumbre asociada con la enfermedad en sí, su rápida propagación y el alto riesgo de infección, así como, la duración desconocida de las intervenciones de salud pública para enfrentar la progresión de la enfermedad, potenció los problemas de salud mental preexistentes.



El lapso de la crisis sanitaria ha expuesto la necesidad de un servicio de respuesta integrado de salud y atención social, dirigido a la población sin omitir al personal de salud.





La crisis sin precedentes que ha supuesto la pandemia por Covid-19 ha puesto de manifiesto el impacto en la salud mental y el bienestar psicosocial que las emergencias y crisis prolongadas tienen en los profesionales de la salud y personal en primera línea de la respuesta (trabajadores sanitarios, personal de enfermería, medicina, conductores de ambulancias, identificadores de casos, así como personal de rescate y protección civil, entre otros).

# Planteamiento

Al inicio de la crisis sanitaria, el IASC (Inter Agency Standing Committee) en su nota informativa provisional: *Cómo abordar la salud mental y los aspectos psicosociales del brote de COVID-19*, destacaba los factores estresantes específicos para el personal en primera línea (incluido personal de enfermería, medicina, conductores de ambulancias, identificadores de casos y



# Objetivos

- Describir el impacto psicológico, resiliencia y afrontamiento del personal de salud del Hospital General “Dr. Manuel Gea González” durante la pandemia por Covid-19.
- Enseñar técnicas y herramientas que promueven la resiliencia.

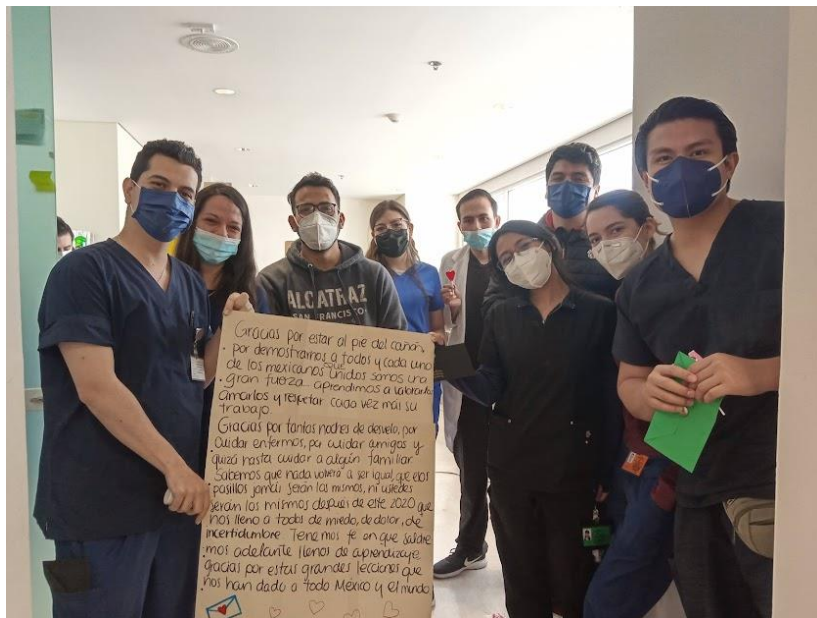




# Metodología de la investigación

Al comienzo de la primera ola de la pandemia de Covid-19 a principios de 2020, hubo advertencias sobre la capacidad de los hospitales para manejar con éxito grandes aumentos de pacientes con Covid-19 en estado crítico que se esperaba que pronto se presentaran en hospitales de todas las provincias y territorios. Poco después, los hospitales implementaron políticas para despejar camas de hospital: hubo informes públicos de que los hospitales pasaron rápidamente de una ocupación casi total a menos del 50 % (CIHI 2020a; Howlett 2020; Zeidler





En el Gea González se negó a renunciar a las expectativas del presente y el futuro, manteniendo una perspectiva optimista y real sin importar lo que se leyera, escuchara o viera. Este alegre optimismo fue facilitado por el área de Cuidados Paliativos y la Clínica de Dolor, junto con la creación de la red de apoyo psicológica de todos los psicólogos del Hospital, en conjunto todos estuvieron atendiendo no sólo a familiares y pacientes, fueron quienes estuvieron al pendiente de la salud mental de todo el personal de salud, desde intendencia

*Nothing in life is to be feared, it is only to be understood. Now is the time to understand more, so that we may fear less.*

-Marie Curie

# 3

## LA RESILIENCIA

No son los más fuertes de la especie los que sobreviven, ni los más inteligentes. Sobreviven los más flexibles y adaptables a los cambios.

CHARLES DARWIN

*El origen de las especies, 1962*

# Resiliencia

El término « resiliencia » proviene de la física de los materiales. Expresa las cualidades de un resorte: resistir a la presión, doblarse con flexibilidad y recobrar su forma original.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional.



Red de apoyo  
Contexto social  
Interpretación realista

COLABORACIÓN

Propósitos,  
metas y  
congruencia

VISIÓN

Regular emociones  
Sesgos interpretativos  
Calm y con control

COMPOSTURA

Los 6 aspectos de la  
**RESILIENCIA**

Perseverancia  
Optimismo realista  
Capacidad de recuperación

TENACIDAD

Resolución de problemas  
habilidades  
Anticipación & Planes

RAZONAMIENTO

Nutrición  
Sueño y  
Ejercicio

SALUD

# Factores asociados a la resiliencia:

- Capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.
- Visión positiva de sí mismos, y confianza en sus fortalezas y habilidades.
- Destrezas en la comunicación y en la solución de problemas.
- Capacidad para manejar sentimientos e impulsos.



# Competencias que favorecen la resiliencia



- **Racionales (cinco pensamientos de Spivack, Shure y Platt )**

Diagnosticar el problema 

Imaginar soluciones 

Prever consecuencias 

Ponerse en el lugar del otro 

Conocer necesidades y decidir medidas



1. Pensamiento causal
2. Alternativo
3. Consecuencial
4. De perspectiva
5. Medios-fin



## Socio-emocionales y morales

- Utilización de habilidades personales
- Aprendizaje y desarrollo de habilidades
- Apoyo externo



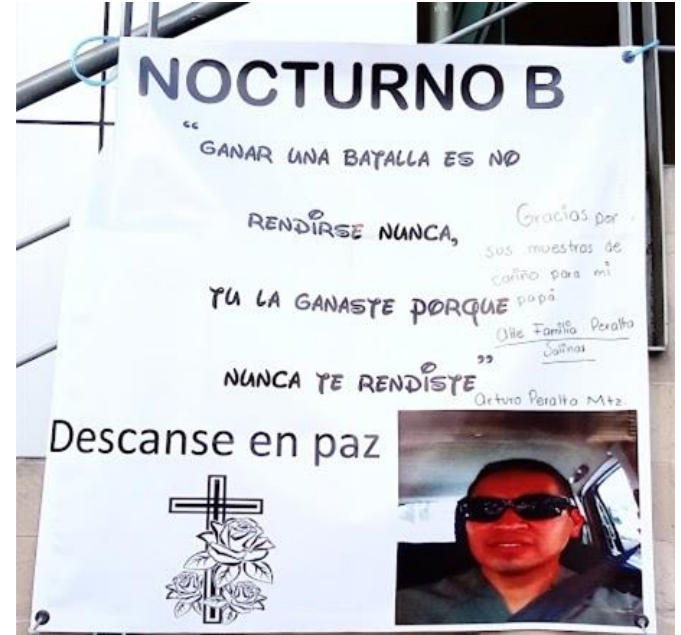
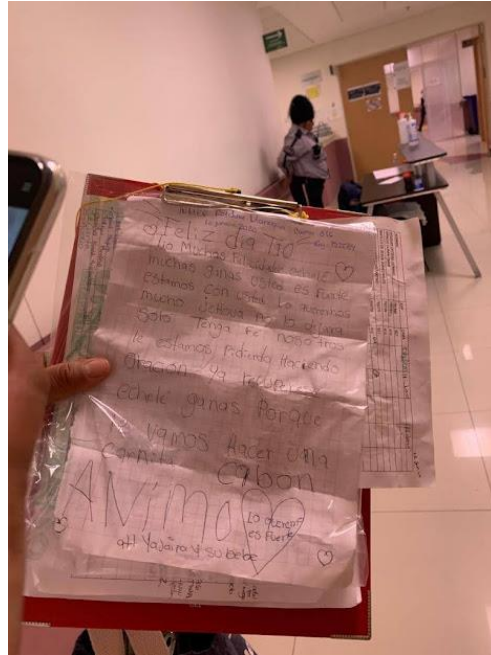
# PERSONAL DE SALUD



# Departamento de Dietología y Nutrición, Personal del Comedor



# Enfermería



**NOCTURNO B**

“ GANAR UNA BATALLA ES NO

RENDIRSE NUNCA,

YU LA GANASTE PORQUE

NUNCA TE RENDISTE ”

Descanse en paz



Gracias por  
sus muestras de  
cariño para mi  
papá  
Dile Familia Peralta  
Suñtas  
Arturo Peralta Mtz

# Biomédicas



# Urgencias



# Lavandería





# Paramédicos y Transportes



# Mantenimiento y Administración



# Clínica de Dolor y Cuidados Paliativos



# Guardias de seguridad y vigilantes





# Trabajo Social



# Intendencia





***Si yo me vacuno, no sólo me estoy  
protegiendo a mi, estoy cuidando a  
todxs.***



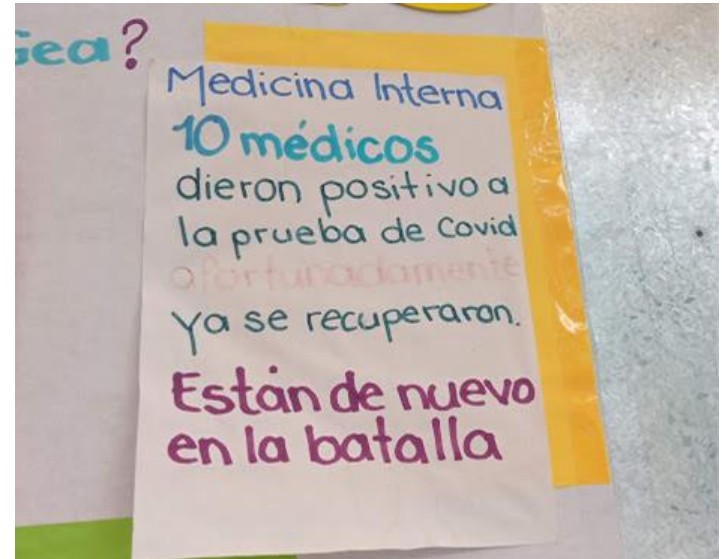
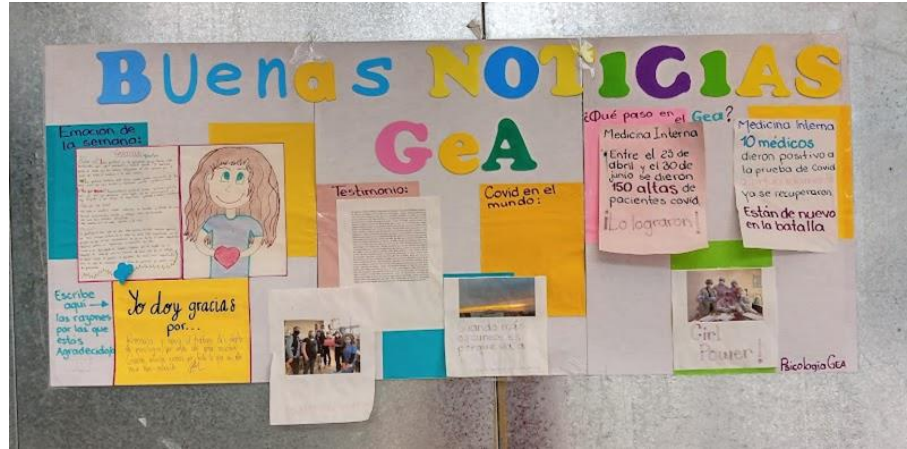




**En reconocimiento al personal de esta Unidad Médica.  
Su contribución a salvar vidas durante la pandemia  
del COVID-19 siempre será recordada.**

**Diciembre, 2020**

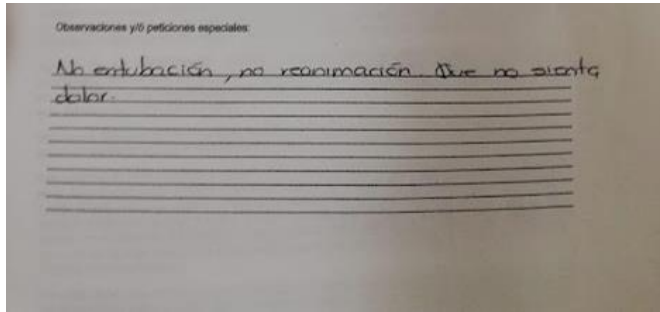
# El muro de la esperanza



*Recuerda siempre que eres más grande que tus circunstancias, eres más que cualquier cosa que te pueda ocurrir.*



# Disminuir el dolor y aliviar el sufrimiento



EL PACIENTE NO ES SOLO UN PACIENTE.

Él es el amor de alguien.

El padre de alguien.

La madre de alguien.

El hijo de alguien.

El abuelo de alguien.

El amor de la vida de alguien.

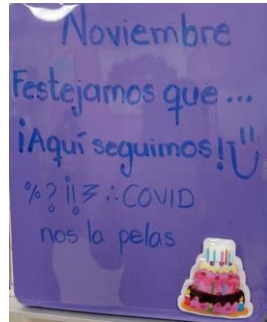
Nuestra misión es siempre cuidar y  
hacer todo lo que podamos por el amor  
de la vida de alguien!



# Salud Mental



# Temporalidad





Esta situación es insuperable  
Es absurdo pensar que  
Vamos a salir de esto  
Tenemos que rendirnos y dejar de luchar  
Se equivocan quienes creen que  
Todo este esfuerzo merecerá la pena





# Conclusiones

La investigación ha demostrado que la resiliencia es ordinaria, no extraordinaria; no es una característica que la gente tiene o no tiene, incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.





El impacto de Covid-19 en la educación médica, mi historia de vida, y la suya, aún está por verse. Los países deben aprovechar las inversiones realizadas y las enseñanzas extraídas durante la pandemia de Covid-19 para crear una nueva normalidad de políticas y sistemas de salud renovados.

*“[...] y una vez que la tormenta termine, no recordarás cómo lo lograste, cómo sobreviviste. Ni siquiera estarás seguro de que la tormenta ha terminado realmente. Pero una cosa sí es segura, cuando salgas de esa tormenta, no serás la misma persona que entró en ella. De eso trata esta tormenta”*

- Haruki Murakami



**dgapca**

Dirección General de Asuntos  
del Personal Académico

**¡Gracias por su atención!**

---

---