Ser jefatura durante, y más allá, de la crisis sanitaria:

Impacto y desafíos para el trabajo con los equipos de salud

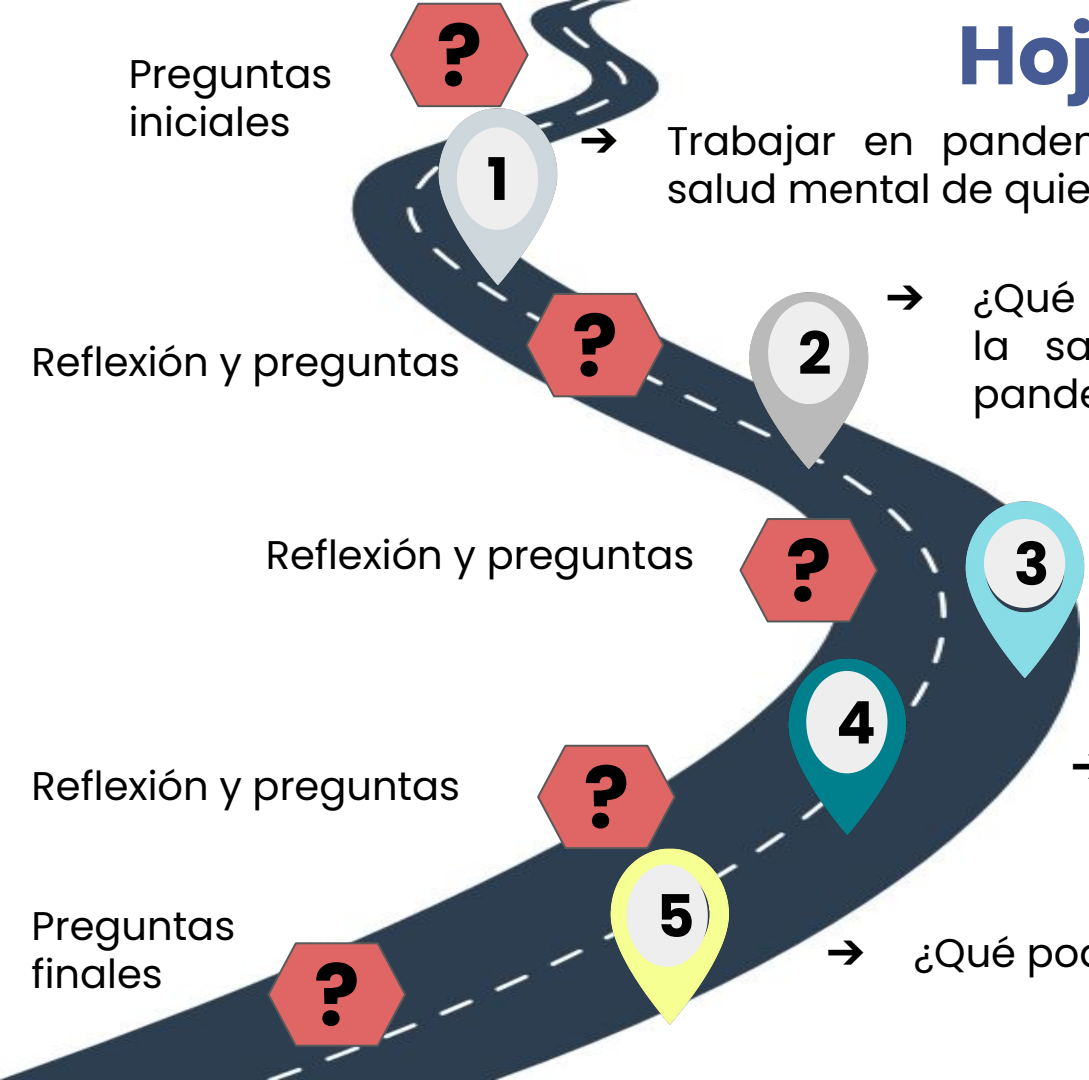
Elisa Ansoleaga, PhD en Salud Pública
Investigadora del Programa de Estudios Psicosociales del Trabajo
Universidad Diego Portales

Servicio Civil

PROGRAMA DE ESTUDIOS PSICOSOCIALES DEL TRABAJO udp
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ACCIÓN SALUD udp

Hoja de ruta



Preguntas iniciales

→ Trabajar en pandemia y su impacto en la salud mental de quienes trabajan en salud

Reflexión y preguntas

→ ¿Qué dicen los trabajadores de la salud sobre el trabajo en pandemia y la salud mental?

Reflexión y preguntas

→ ¿Qué dicen las jefaturas de la salud sobre el trabajo en pandemia y la salud mental?

Reflexión y preguntas

→ Elementos de alerta temprana para la detección de TEPT y TEA

Preguntas finales

→ ¿Qué podemos hacer? ¿Cómo seguimos?

Reflexión y preguntas

- En los últimos 7 días, ¿he sentido reconocimiento por mi trabajo y esfuerzo en pandemia?

- Desde que empezó la pandemia, ¿he tenido mayores dificultades para sobrellevar la carga laboral, del trabajo doméstico y de cuidado?

Trabajar en pandemia y su impacto en la salud mental de quienes trabajan en salud

¿Qué nos dice la evidencia internacional?

Revisión sistemática (Breve) de la literatura científica

Trabajar en pandemia y su impacto en la salud mental de quienes trabajan en salud: revisión de la evidencia científica.

¿factores de riesgo para la SM en contexto de Pandemia?

¿Qué efectos se pueden observar en la SM de trabajadores de la salud?

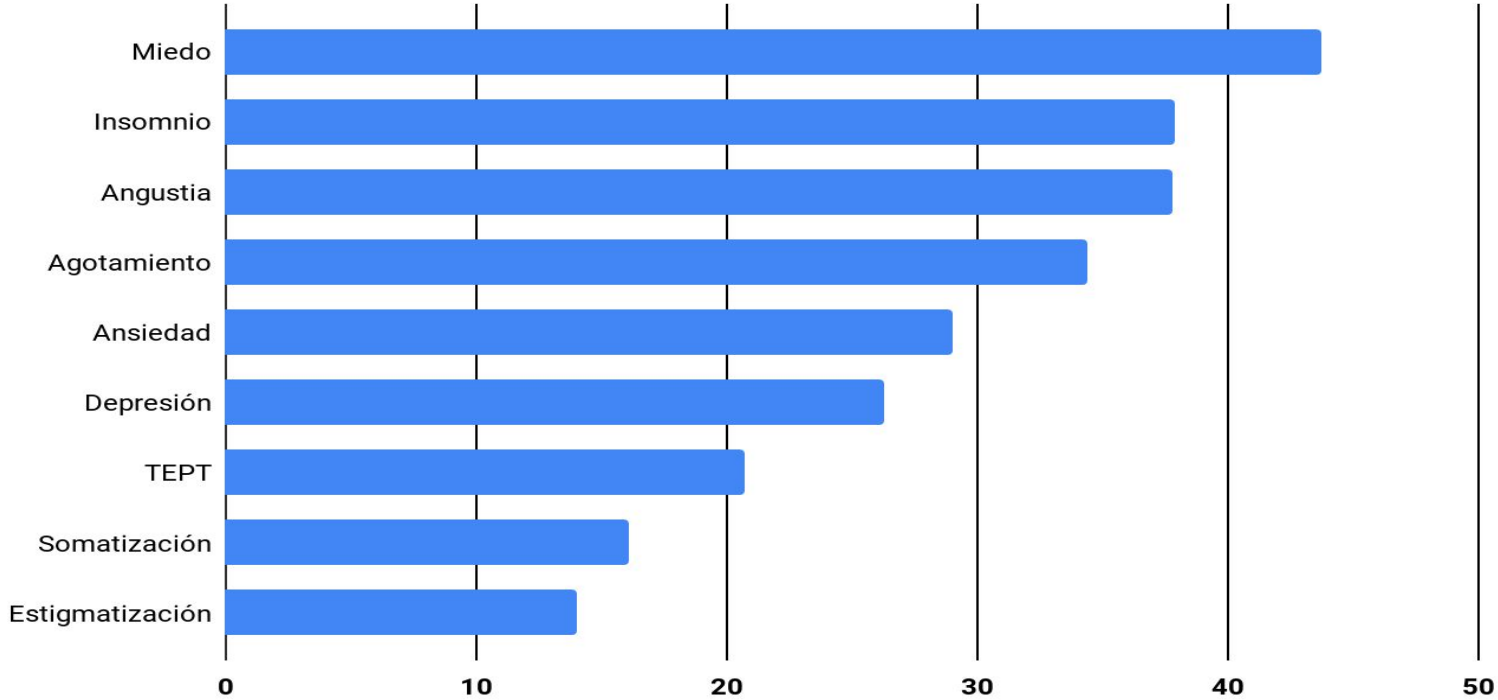
¿Qué condiciones de trabajo están a la base del daño en la SM de las trabajadoras de la salud?

¿Existen intervenciones efectivas para la protección de la SM demtrabajadores de la salud en pandemia?

Subsecretaría de Redes Asistenciales, y Subsecretaría de Salud Pública. (2020)

Trabajar en pandemia y su impacto en la salud mental de quienes trabajan en salud

Impacto en la salud mental del trabajo en salud en pandemia



(Salazar et al., 2020)
(Albott, Wozniak, McGlinch, Wall, Gold y Vinogradov, 2020)

Trabajar en pandemia y su impacto en la salud mental de quienes trabajan en salud

Impacto en la salud mental del trabajo en salud en pandemia

Peligro de Trastorno por Estrés Postraumático: efecto acumulativo y relación dosis respuesta.

Exposición a 6 o más factores de estrés traumático o acumulativo, o una combinación de 3 factores específicos:

- Realizar tareas fuera de las habilidades percibidas
- Lesión, muerte o enfermedad grave de un compañero de trabajo
- Sentir que la propia vida está en peligro.

Corren un mayor riesgo de desarrollar un trastorno de estrés postraumático 3 meses después.

Trabajar en pandemia y su impacto en la salud mental de quienes trabajan en salud

Salud mental de trabajadores en pandemia

FACTORES DE RIESGO

- Ser mujer, joven o madre/padre de hijos dependientes
- Aislamiento social
- Inadecuada capacitación
- Falta de apoyo organizacional
- Tener menos experiencia

FACTORES PROTECTORES

- Descanso adecuado
- Entrenamiento adecuado
- Apoyo social
- Acceso a EPP
- Comunicación con el personal
- Protocolos de apoyo personal
- Tener mayor edad y más experiencia

Luo, Guo, Yu y Wang, 2020; Pappa et al., 2020; Salazar et al., 2020

¿Qué dicen los trabajadores de la salud sobre el trabajo en pandemia y la salud mental?

Resultados del levantamiento de Acción Salud UDP con equipos de la red

¿Qué dicen los trabajadores de la salud sobre el trabajo en pandemia y la salud mental?

Condiciones del trabajo en pandemia

1. Cambios estructurales y administrativos
2. Extensión e intensificación de la carga y ritmo.
3. Importancia de lo colectivo y del apoyo del equipo
4. Aumento de rotación, reorganización de equipos y redistribución de funciones, nuevas tareas.
5. Falta de protocolos, procedimientos, preparación o apoyo para enfrentar nuevos desafíos laborales
6. Mayor aislamiento y sentimiento de soledad dentro y fuera del ámbito laboral

Accion Salud UDP, 2020

¿Qué dicen los trabajadores de la salud sobre el trabajo en pandemia y la salud mental?

Condiciones del trabajo en pandemia

7. Cercanía a la muerte y duelo.
8. Sobrecarga laboral, personal y familiar
9. Falta de Equipos de Protección Personal (EPP)
10. Necesidad de instancias formales de inducción y capacitación para nuevos trabajadores.
11. Falta de espacios para descanso y distensión.
12. Jefaturas lejanas, críticas, poco empáticas.

¿Qué dicen los trabajadores de la salud sobre el trabajo en pandemia y la salud mental?

Experiencias de sufrimiento relacionado al trabajo

- Incapacidad de desconectarse
- Incertidumbre y desmotivación
- Falta de reconocimiento y apoyo
- Estrés, ansiedad, angustia y culpa
- "Deber estar bien"
- Sufrimiento por los pacientes
- Temor a contagiarse, a contagiar al aislamiento
- Sentimiento de responsabilidad
- Irritabilidad, rabia, pena y llanto
- Cansancio, agotamiento y problemas para dormir

Accion Salud UDP, 2020

¿Qué dicen los trabajadores de la salud sobre el trabajo en pandemia y la salud mental?

Experiencias de placer

- Satisfacción por dignificar la muerte de pacientes
- Estrategias de afrontamiento ante estrés
- Reconocimiento social al esfuerzo
- Comunicación y confianza
- Optimismo hacia el futuro
- Instancias de contacto humano
- Satisfacción (orgullo) por el buen trabajo realizado.
- Organización y apoyo dentro de los equipos

Accion Salud UDP, 2020

Reflexión y preguntas

- ¿He tenido experiencias de placer durante mi trabajo?

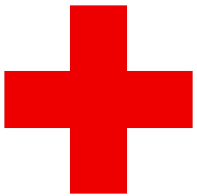
- ¿Cuento con estrategias para enfrentar el sufrimiento/malestar derivado del trabajo?

¿Qué dicen las jefaturas de la salud sobre el trabajo en pandemia y la salud mental?

Resultados del levantamiento de Acción Salud UDP con equipos de la red

¿Qué dicen las jefaturas y los directivos de la salud sobre el trabajo en pandemia y la salud mental?

Principales desafíos del trabajo en salud en contexto pandemia



Experiencia de ruptura del sistema:reestructuración, reconversión.
Gestionar y comprender el desgaste emocional y físico de los equipos.
Trabajar con el temor a la exposición y contagio de COVID-19
Apoyo y contención a equipos y unidades de trabajo.
Gestión de los equipos y toma de decisiones.
Falta de recursos humanos y materiales.
Planificación a futuro (incertidumbre)
Dificultad en la comunicación.

Accion Salud UDP, 2020

¿Qué dicen las jefaturas y los directivos de la salud sobre el trabajo en pandemia y la salud mental?

Factores de Riesgo

- ➔ Incertidumbre
- ➔ Turnos prolongados e intensos
- ➔ Desgaste emocional y físico
- ➔ Soledad
- ➔ Agotamiento de los recursos personales
- ➔ Temor a la exposición y contagio de COVID-19

Factores Protectores

- ➔ Aprendizajes adquiridos
- ➔ Fortalecimiento del trabajo en equipo
- ➔ Adaptación al cambio constante
- ➔ Uso de la creatividad para desplegar nuevas habilidades
- ➔ Apoyo y contención grupal
- ➔ Compromiso por el trabajo
- ➔ Positividad hacia el futuro

Accion Salud UDP, 2020

Reflexión y preguntas

- Del siguiente grupo de factores que provocan desgaste profesional identifique la causa principal:
  - ❏ Cambios en infraestructura
  - ❏ Falta de espacios para descanso
  - ❏ Falta de Equipos de Protección Personal (EPP)

- Del siguiente grupo de factores que provocan desgaste profesional identifique la causa principal:
  - ❏ Aumento de la carga y ritmo de trabajo
  - ❏ Reorganización de equipos y redistribución de funciones
  - ❏ Aumento de rotación

Reflexión y preguntas

- Del siguiente grupo de factores que provocan desgaste profesional identifique la causa principal: listado de palabras.
  - ❏ Falta de protocolos y procedimientos.
  - ❏ Falta de instancias de inducción y capacitación.
  - ❏ Algunas jefaturas lejanas, críticas, poco empáticas.

- Del siguiente grupo de factores que provocan desgaste profesional identifique la causa principal: listado de palabras.
  - ❏ Mayor aislamiento y sentimiento de soledad.
  - ❏ Mayor cercanía a la muerte y procesos de duelo
  - ❏ Dificultad en conciliar carga laboral, de trabajo doméstico y de cuidado.

Reflexión y preguntas

- ¿Me doy el tiempo de preguntar a mi equipo cómo se siente durante la pandemia?
- ¿Siento que he gestionado bien la falta de recursos materiales y humanos?

Elementos de alerta temprana para la detección de TEPT y TEA

Elementos de alerta temprana para la detección de TEPT y TEA

ESTRÉS

Es una reacción **natural** ante un evento que tiene un efecto en nosotros.

Hay que prestarle atención cuando esta reacción genera **efectos más graves** en alguna dimensión humana, sea física, mental, emocional, social o interpersonal.

Trastornos por Estrés Agudo o Postraumático

Algunos elementos a tener en cuenta para detectar tempranamente la aparición de estos trastornos son:

- ➔ Verse sobrepasada/o ante un evento.
- ➔ Expresar altos montos de rabia, hostilidad, miedo, ansiedad, tristeza o melancolía
- ➔ Cambios en la conducta: evitación, irritabilidad, sobresaltos e hipervigilancia

Martinez, 2020

Otros elementos a tener en cuenta

- Cambios en la emocionalidad, como ánimo decaído, irritado, preocupación, tristeza o rabia
- Cambios en los hábitos alimenticios, problemas para dormir, dificultad para realizar tareas (cotidianas y laborales)
- Alejarse de círculos sociales, no cuidar espacios de descanso y trabajar sin parar

Martínez, 2020

Reflexión y preguntas

- ¿He tenido algunos de los siguientes cambios emocionales y/o del ánimo? (Seleccione si corresponde)

  - ❑ Ánimo decaído
  - ❑ Tristeza
  - ❑ Rabia
  - ❑ Ansiedad
  - ❑ Insensibilidad
  - ❑ Sentimientos de culpa
  - ❑ Ninguna de las anteriores

¿Qué podemos hacer?

Propuestas de acción

- ➔ Fomentar el uso de canales formales para la entrega de información que permita disminuir la incertidumbre y los rumores.
- ➔ Establecer instancias formales de inducción y capacitación
- ➔ Preguntar diariamente sobre las condiciones y necesidades de los equipos para apoyar su bienestar.
- ➔ Propiciar espacios de reconocimiento que permitan valorar el esfuerzo de los equipos de trabajo.
- ➔ Establecer espacios de escucha y cuidado para los equipos, incluso post emergencia sanitaria

Elementos de Protección Colectiva (EPC)

1. Reconocimiento: El esfuerzo que despliegan los equipos de salud exige valorar en lo profesional y en lo humano cada una de las funciones realizadas

- ➔ Reconozcamos que el miedo e incertidumbre de la situación es verdadero y es normal sentirlo.
- ➔ Reconozcamos que en estas situaciones fallar es posible.
- ➔ Agradezcamos el esfuerzo.
- ➔ Respetemos los horarios de salida y descanso.

Subsecretaría de Redes Asistenciales., y Subsecretaría de Salud Pública. (2020)

Elementos de Protección Colectiva (EPC)

2. Apoyo social: cuando la experiencia social con pares y superiores es positiva, repercute positivamente en la salud mental de los equipos:

- ➔ Aceptemos nuestras emociones y la de nuestros equipos sin culpa ni vergüenza.
- ➔ Estemos preparados para emociones fuertes y compartamos nuestros miedos.
- ➔ Generemos espacios de distensión y mantengámonos en contacto con nuestras familias.

Subsecretaría de Redes Asistenciales., y Subsecretaría de Salud Pública. (2020)

Elementos de Protección Colectiva (EPC)

3. Rol de la jefatura: Por medio de un liderazgo efectivo es posible crear ambientes de trabajo promotores de salud y no de castigo

- ➔ Mantengamos una planificación del trabajo clara y difundida.
- ➔ Comuniquemos al equipo las medidas organizacionales.
- ➔ Aceptemos que es común cometer errores cuando trabajamos en emergencia, reconocerlos y abordarlos como equipo es sin duda una salida responsable y constructiva.

Subsecretaría de Redes Asistenciales., y Subsecretaría de Salud Pública. (2020)

Elementos de Protección Colectiva (EPC)

4. Sentido del trabajo: La vocación de servicio permite que realicemos nuestro trabajo con mayor interés, pero también esconde riesgos:

- ➔ La vocación y compromiso no es sinónimo de trabajar por sobre nuestras capacidades.
- ➔ Frente a situaciones muy demandantes, desgastantes y continuas, no está mal decir que “no”.
- ➔ Es necesario establecer límites para cuidar su propia salud.

Subsecretaría de Redes Asistenciales., y Subsecretaría de Salud Pública. (2020)

Elementos de Protección Colectiva (EPC)

5. Comunicación:

- ➔ No tengamos miedo a poner en palabras lo que sentimos.
- ➔ Mantengámonos comunicados con nuestros seres queridos.
- ➔ Preocupémonos y apoyemos a nuestros compañeros que se vean sobrepasados.
- ➔ La incertidumbre que genera la alerta sanitaria puede provocarnos ansiedad y desesperanza frente al futuro.

Subsecretaría de Redes Asistenciales., y Subsecretaría de Salud Pública. (2020)

REFERENCIAS

Acción Salud UDP. (2020). Sistematización de bitácoras de intervención de acompañamiento a equipos directivos y jefaturas intermedias. «Documento no publicado», Universidad Diego Portales.

Acción Salud UDP. (2020). Sistematización de bitácoras de clínica psicosocial del trabajo e intervención en crisis. «Documento no publicado», Universidad Diego Portales.

Martínez, C. G. (2020). Intervención y Psicoterapia en crisis en tiempos del coronavirus: Para psicólogas/os clínicos y psicoterapeutas. Centro de Estudios de Estudios en Psicología Clínica y Psicoterapia. Universidad Diego Portales.

Subsecretaría de Redes Asistenciales., y Subsecretaría de Salud Pública. (2020). Consideraciones generales para el cuidado de la salud mental de trabajadores y trabajadores del sector salud en contexto Covid-19. ed. Elisa Ansoleaga, Programa de Estudios Psicosociales del Trabajo. Universidad Diego Portales.