

Entrevista con Virginia Cagigal

sobre el proyecto



<https://sanitarios.noestassolo.es/>



Tras la puesta en marcha del proyecto No Estás Solo, la Universidad Pontificia Comillas, a través de la Unidad de Intervención Psicosocial (UNINPSI), en colaboración con la Provincia de España, han puesto en marcha Sanitarios No Estáis Solos. Esta iniciativa quiere acompañar desde la psicología a todos los sanitarios que estos días están viviendo momentos de enorme estrés.

Para explicar Sanitarios No Estáis Solos, hablamos con Virginia Cagigal, doctora en Psicología, especialista en Psicología Clínica y directora de la UNINPSI. La doctora Cagigal explica que los sanitarios estos días viven “un gran desgaste” que no solo les afecta durante su horario laboral, sino que también lo llevan a sus casas.

"En esta crisis están ocurriendo las cosas de un modo que va sorprendiendo y que va implicando actuaciones no anticipadas"

¿Cómo surge la idea de este proyecto?

Desde la UNINPSI de la Universidad Pontificia Comillas y desde la Provincia de España de la Compañía de Jesús éramos conscientes de la importancia de ofrecer a los profesionales sanitarios ese cuidado que necesitan, ellos que tanto hacen por cuidar y sanar a tantas personas.

Muchos centros sanitarios de nuestro país están teniendo en sus propios servicios este espacio de apoyo a los profesionales, en su entorno profesional y con sus propios equipos, lo cual es muy beneficioso y conveniente para ellos. Pero quisimos anticiparnos a que probablemente no habría este servicio para los sanitarios en todos los lugares en que están atendiendo, y por ello decidimos pronto poner en marcha este espacio voluntario de escucha.



¿Quiénes formáis parte de él?

El equipo de sanitarios.noestassolo.es está constituido íntegramente por psicólogos especialistas en psicología clínica, psicólogos generales sanitarios y psiquiatras de la Unidad Clínica de Psicología UNINPSI y colaboradores.

¿Habéis empezado ya a recibir demandas?

La web comenzó su andadura la mañana del sábado 20 de marzo, y desde el inicio tuvo solicitudes para la escucha.

¿Cómo se encuentran los sanitarios que habéis recibido?

Cuando se da este espacio de escucha y apoyo para el manejo del estrés emocional, se produce un gran beneficio para la persona, ya que es un hueco propio para prestar atención a sus emociones y cuidarse interiormente, lo que promueve salud psicológica en unas circunstancias de ansiedad tan elevada.

¿Qué es lo que más necesitan?

¿Qué sentimientos, deseos, angustias, predominan en ellos? ¿qué les reconforta también?

En esta crisis del covid19 están ocurriendo las cosas de un modo que va sorprendiendo y que va implicando actuaciones no anticipadas, algunas de ellas no vividas previamente en nuestro sistema sanitario; esto puede acentuar la experiencia de sobrecarga emocional que pueden estar experimentando muchos de los profesionales sanitarios.

Se produce un gran desgaste por la conexión empática tanto con pacientes como con compañeros; se puede experimentar culpa por no poder resolver adecuadamente tanta necesidad de ayuda. Así mismo, la situación crítica que les pone en riesgo personal puede incrementar el malestar, el estrés emocional, el miedo y la rabia.

La escucha y el apoyo para resignificar lo vivido y para recuperar sentido de competencia personal son elementos centrales de la actuación en este tipo de situaciones.

El elevado estrés emocional que experimentan puede impactar a nivel personal, en respuestas fisiológicas cotidianas, como el sueño o problemas gastrointestinales; a nivel cognitivo, por ejemplo, generándose pensamientos o imágenes frecuentes que invaden la mente y cuesta dominar; o a nivel afectivo, experimentando fragilidad emocional, tristeza, angustia... Todo ello puede afectar a sus relaciones más cercanas, a nivel de la familia, de personas queridas, porque cuesta estar en el día a día cotidiano cuando se está viviendo todo lo que viven en sus horas de trabajo.

Se produce un gran desgaste por la conexión empática tanto con pacientes como con compañeros

¿Qué supone a un sanitario el estrés que viven estos días?



¿Qué recomendaciones psicológicas harías a todos los sanitarios que están trabajando cada día para curar a los enfermos del coronavirus?

La mayoría de ellos saben qué hacer para cuidarse psicológicamente, saben que mientras están en la tarea profesional, han de centrarse en ello, han de darse sencillas autoinstrucciones, que actúan como pistas para seguir siendo lo más eficaz posible, han de cuidar la sobreexposición a elementos traumáticos, para protegerse de lo que no sea necesario ver o participar.

Y más adelante, de vuelta a casa, también son conscientes de la importancia de mantener buenos hábitos, como higiene del sueño, de la alimentación, saben que les viene muy bien no estar viendo constantemente noticias o imágenes que no les den tregua, así como poder participar en actividades que les resulten gratas, placenteras, permitiéndose disfrutar con y de los suyos. Esa dosis de autocuidado les ayuda a afrontar mejor la tarea del día siguiente.

- ¿Qué está suponiendo para los profesionales de la UNINPSI participar en este proyecto?

Lo entendemos como un servicio, una ayuda. Y como una tarea de equipo, lo que nos permite sentirnos acompañados y sostenidos unos con otros. El profesional de la ayuda puede crecer mucho interiormente, porque se ve transformado por la grandeza de las personas a quienes acompaña, por su capacidad de luchar y salir adelante. Es un privilegio que alguien te abra su experiencia y exprese su confianza en ti. Esto es servicio, para quien sienta que lo necesita, para quien le venga bien.

Entender a los sanitarios, poniendo en ellos rostro humano y confiando en ellos porque son grandes profesionales que lo están dando todo para cuidarnos y ayudarnos.

Los que no somos psicólogos, ¿cómo podemos ayudar a los sanitarios?

Las grandes aportaciones para la comunidad suelen ser pequeños gestos individuales; los cambios importantes en nuestra vida no tienen por qué ser inmensos, sino pequeñas cosas que empiezan a proyectar una nueva perspectiva. Es emocionante ver cómo se mueve la solidaridad y la sensibilidad para ayudar, para ofrecer lo que cada uno puede; están dándose iniciativas sorprendentes y muy positivas.

En entre todo ello, lo más necesario es quedarnos en casa, el tiempo que haga falta, ya que esto es clave para controlar los contagios y desahogar los hospitales.

Y tener calma en la relación con los sanitarios, que están desbordados, que hacen literalmente todo lo que pueden, y que muchas veces no pueden responder a nuestras necesidades por pura limitación de recursos humanos y materiales. Entenderles, poniendo en ellos rostro humano y confiando en ellos porque son grandes profesionales que lo están dando todo para cuidarnos y ayudarnos.