

# LABOR DEL PSICÓLOGO PERUANO PARA ENFRENTAR LA PANDEMIA

Lic. Miguel Angel Burgos Flores<sup>1,a</sup>

## INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19 es un evento que ha mantenido a la comunidad internacional continuamente preocupada por su rápida expansión así como los efectos sobre la salud física, mental y social; desde los primeros casos en diciembre de 2019, ha representado un peligro para la salud pública así como sus propios sistemas sanitarios de respuesta<sup>(1,2)</sup>. La situación crítica, las políticas de salud adoptada por los gobiernos y la sintomatología asociada al COVID-19 configuran una multicausalidad que propicia el incremento de afecciones de salud mental en la población, con especial énfasis en los trabajadores de primera línea<sup>(3,4)</sup>; es este contexto donde el psicólogo asume la responsabilidad profesional, de identificar los factores de riesgo psicosociales, proponer las intervenciones preventivas y terapéuticas basadas en la evidencia que ayuden a la comunidad a recobrar el bienestar tan valioso en estos tiempos.

56

## 1. ¿Qué se entiende como salud mental?

La salud mental es un constructo bastante complejo, abarca nuestros pensamientos, sentimientos y conductas y como estos interactúan con nuestra historia de vida afectando nuestro bienestar de manera positiva o negativa; una buena salud mental nos lleva a tener una buena autoestima, relaciones familiares y sociales positivas, alcanzar un óptimo rendimiento laboral y académico, nos permite estar preparados frente a nuevos desafíos o decisiones difíciles de la vida<sup>(5)</sup>. Cuando nos afrontamos a eventos estresores o nocivos para la salud mental, que superan nuestros recursos para hacerle frente, las afecciones a la salud mental se manifiestan, generalmente de forma crónica pudiendo llegar a configurar un trastorno psicológico; sin embargo, por falta de acceso, resistencia o aspectos socioculturales, la población no recurre a atención psicológica temprana<sup>(6)</sup>, caso contrario a lo que ocurriría si se tratara de una afección física.

## 2. ¿Cómo puede afectar la pandemia de COVID-19 a la salud mental?

Se ha observado que la población en situación de cuarentena durante contexto de crisis, aumenta sus indicadores de respuestas como el miedo, ira, ansiedad, depresión, trastorno del sueño y trastorno de estrés postraumático, siendo este último característico en la primera línea de defensa sanitaria. La carga emocional negativa que experimenta la población frente a una pandemia conlleva no solo a un deterioro de la salud mental, ya que se ha identificado que la larga exposición a estos eventos estresores guarda relación con lesiones a nivel metabólico y celular<sup>(7,8)</sup>.

<sup>1</sup> Instituto Nacional de Salud – Centro Nacional de Salud Ocupacional y Protección del Ambiente para la Salud

<sup>a</sup> Psicólogo

**Citar como:** Burgos MA. Labor del psicólogo peruano para enfrentar la pandemia. Bol Inst Nac Salud. 2021; 27 (5-6):56-59.

Actualmente la pandemia por COVID-19, ha sido propicia para la rápida producción bibliográfica de reportes de afecciones a la salud. Identificándose sintomatología depresiva, ansiedad, angustia, insomnio y distrés<sup>(9,10,11)</sup>. Asimismo, se identificaron otros síntomas, como son las alteraciones neuropsicológicas de la consciencia, parestesias y otros<sup>(12)</sup>.

### 3. ¿La psicología puede contribuir a enfrentar los efectos de la pandemia por COVID-19?

Desde la promulgación de la Ley del trabajo del psicólogo, el profesional en psicología se encuentra facultado para evaluar, diagnosticar y brindar el tratamiento psicológico correspondiente, asimismo establece estrategias preventivas y de promoción de la salud mental<sup>(13)</sup>; por ende el psicólogo peruano cuenta con el respaldo profesional y legal para una intervención adecuada y basada en la evidencia.

Desde el inicio de la pandemia las distintas especialidades de la profesión han cumplido un rol vital en el soporte de la salud mental de la población; La especialidad de emergencias y desastres brindó las herramientas para orientar los primeros auxilios psicológicos, la especialidad de la psicología clínica brindando atención individual a los pacientes con diagnóstico psicológico previo y posterior a la pandemia, innovando con la masificación de la telepsicología, de la cual ya se tenía evidencia de ser al menos tan efectiva como la presencial<sup>(14)</sup>. Por otro lado, la psicología de la salud ocupacional, viene siendo un pilar fundamental en la lucha contra los efectos adversos de la pandemia sobre la economía y el sistema de salud de nuestra nación, buscando identificar los factores de riesgo psicosocial propios de esta crisis y las estrategias para reducir el impacto de estos sobre la salud de los trabajadores, siendo aún muy importante empezar en la investigación<sup>(15)</sup>.

### 4. ¿Cómo se relaciona la psicología con la seguridad y salud de los trabajadores en estos tiempos?

Como se mencionó en el párrafo anterior, la psicología de la salud ocupacional se encuentra empoderada para direccionar los lineamientos de investigación y la formulación de estrategias de prevención de riesgos psicosociales sobre la población trabajadora, esto se ve reflejado en el Documento Técnico “Lineamientos para la vigilancia, prevención y control de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a COVID-19” (y sus modificatorias), elaborado por el CENSOPAS-INS, el cual indica que las empresas y entidades públicas deben garantizar la sensibilización respecto a los riesgos relacionados al COVID-19, incentivando las conductas responsables de bioseguridad y la vigilancia a la exposición de factores de riesgo psicosociales, como las condiciones de trabajo, empleo, carga mental, doble presencia y otros, asegurando las medidas de salud mental necesarias para conservar un adecuado clima laboral que favorezca la implementación de las medidas de seguridad y salud en el trabajo frente al COVID-19<sup>(15,16)</sup>.

Una revisión rápida de la evidencia publicada en los primeros meses de la pandemia, permitió identificar factores de riesgo psicosociales relacionados a la incidencia de afecciones psicológicas como el trastorno de estrés postraumático, sentimientos de frustración, Ira, sintomatología ansiosa y depresiva<sup>(17)</sup>: Estigmatización del personal de salud, duración de las cuarentenas, miedo al contagio, aburrimiento o sedentarismo, falta de recursos económicos y servicios, información maliciosa o confusa. El psicólogo tiene el deber de proponer las estrategias necesarias para su comunidad y los centros de trabajo, que reduzcan o mitiguen el riesgo a padecer de las afecciones de salud mental mencionadas

### 5. ¿Quiénes se encuentran más expuestos a los factores de riesgo psicosocial durante la pandemia?

Por lo descrito, queda claro que existe una relación entre el aumento de casos de afecciones a la salud mental frente a la exposición a pandemias, y la vinculación de la misma a un deterioro a la salud física de las personas, y social donde se hubiesen dictado medidas de aislamiento social, siendo este último factor un riesgo directo hacia las relaciones sociales positivas, característica humana necesaria para la autopercepción

del bienestar psicológico <sup>(18)</sup>. Por otro lado, debemos tener especial atención con aquellos que ya contaban con un diagnóstico psicológico previo al inicio de la pandemia, los adultos mayores de 60 años y con factores de riesgo para COVID-19, los trabajadores en modalidad remota que no cuentan con el perfil para desempeñarse óptimamente con las Tecnologías de Información y Comunicación (TICs) o que no cuentan con las herramientas necesarias para el cumplimiento de sus objetivos, las personas en situación de desempleo y el personal de primera línea en la lucha contra la pandemia. Por lo que el Estado debe asegurar las medidas necesarias para la protección de la salud mental de estos grupos vulnerables

## CONCLUSIÓN

El psicólogo por competencia profesional y legal debe direccionar sus actuaciones al beneficio de la población peruana, ya sea desde actividades preventivas y de promoción de la salud mental en el ámbito social y ocupacional, como en el diagnóstico y tratamiento individual de estas afecciones, especialmente frente a la crisis actual por COVID-19, la que ha demostrado ser un riesgo para la salud mental por sí misma. Estamos a tiempo de fortalecer nuestras estrategias en salud mental y ofrecer a la población la dosis de bienestar tan necesaria en estos tiempos

## Referencias bibliográficas

1. Zhu N, Zhang D, Wang W, Li X, Yang B, Song J, et al. A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *N Engl J Med*. [Internet]. 2020; 382(8):727-33. doi: 10.1056/NEJMoa2001017
2. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 11 March 2020 [Internet]. World Health Organization. 11 de marzo de 2020. Disponible en: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
3. Bueno Ferrán M, Barrientos-Trigo S. Cuidar al que cuida: El impacto emocional de la epidemia de coronavirus en las enfermeras y otros profesionales de la salud. *Enferm Clin*. [Internet]. 2021;31: S35-S39. doi: 10.1016/j.enfcli.2020.05.006
4. Cantor-Cruz F, McDouall-Lombana J, Parra A, Martín-Benito L, Quesada N P, González-Giraldo C, et al. Cuidado de la salud mental del personal de salud durante COVID-19: recomendaciones basadas en evidencia y consenso de expertos. *Rev Colomb Psiquiatr*. [Preprint]. 2021. doi: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.02.007>
5. Cambie de opinión acerca de la salud mental. [Internet]. American Psychological Association. 2010. Disponible en: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/cambie#>
6. Álvarez Ramírez LY, Almeida Salinas O. Actitudes hacia el trastorno mental y la búsqueda de ayuda psicológica profesional en un grupo de adultos intermedios de la ciudad de Bucaramanga. *Rev Fac. Med*. [Internet]. 2008;56(2):91-100. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v56n2/v56n2a02.pdf>
7. Torales J, O'Higgins M, Castaldelli-Maia J M, Ventriglio A. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *Int J Soc Psychiatry*. [Internet]. 2020;66(4):317-20. doi: 10.1177/0020764020915212
8. Jones NM, Thompson RR, Schetter CD, Silver RC. Distress and rumor exposure on social media during a campus lockdown. *Proc Natl Acad Sci U S A*. [Internet]. 2017;114(44):11663-68. doi: 10.1073/pnas.1708518114
9. Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, et al. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Netw Open*. [Internet]. 2020;3(3):e203976. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976
10. Lozano-Vargas A. Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Rev Neuropsiquiatr*. [Internet]. 2020;83(1):51-56. doi: <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
11. Rajkumar RP. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian J Psychiatr*.

- [Internet]. 2020;52:102066. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102066
12. Ramos-Galarza CA. Alteraciones cerebrales por COVID-19. *CienciAmérica*. [Internet]. 2020;9(2):16-20. doi: <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.278>
  13. Colegio de Psicólogos del Perú. Ley N° 28369 del trabajo del psicólogo y su reglamento. [Internet]. 11 p. Disponible en: [http://api.cpsp.io/public/documents/ley\\_28369\\_del\\_trabajo\\_del\\_psicologo\\_y\\_su\\_reglamento.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/ley_28369_del_trabajo_del_psicologo_y_su_reglamento.pdf)
  14. Vázquez FL, Torres Á, Blanco V, Otero P, Hermida E. Intervenciones psicológicas administradas por teléfono para la depresión: una revisión sistemática y meta-análisis. *Rev Iberoam Psicol Salud*. [Internet]. 2015;6(1):39-52. doi: 10.1016/S2171-2069(15)70005-0
  15. Bautista-Bernal I, Quintana-García C, Marchante-Lara M. Research trends in occupational health and social responsibility: A bibliometric analysis. *Saf Sci*. [Internet]. 2021;137:105167. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2021.105167>
  16. Resolución Ministerial N° 239-2020-MINSA. Aprueban el Documento Técnico “Lineamientos para la vigilancia de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a COVID-19”. 29 de abril de 2020. [Internet]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/542920-239-2020-minsa>
  17. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. [Internet]. 2020;395:912-20. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
  18. Ryff CD, Keyes CL. The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol*. [Internet]. 1995;69(4):719-27. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719