



Diseñan un programa de intervención psicológica para personal sanitario en pandemia

- La herramienta, aplicada en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid, cuenta con dos niveles de aplicación: uno primario de carácter informativo y preventivo y otro secundario enfocado a necesidades psicopatológicas concretas.
- El equipo de investigación, en el que participa la Universidad Complutense de Madrid, advierte que los síntomas se agravan ola tras ola para los profesionales que trabajan desde el inicio de la COVID-19 en primera línea.



Según avanza la pandemia aparecen más síntomas de agotamiento en sanitarios. / Shutterstock.

UCC-UCM, 9 de septiembre. Los profesionales sanitarios en primera línea de la pandemia provocada por el SARS-CoV-2 encuentran dificultades para compartir con sus problemas de salud mental derivados del agotamiento.

Un equipo clínico investigador del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz (HUFJD), de la Universidad Complutense (UCM) y de la Universidad Autónoma (UAM) de Madrid, ha diseñado una intervención estructurada de apoyo psicológico, tanto a nivel individual como grupal dirigida a cualquier profesional de este colectivo.

El programa, descrito en [Current Psychiatry Reports](#), consta de dos niveles. El primero, de intervención primaria, más preventivo y con mucho componente psicoeducativo e informativo y énfasis en la facilitación de espacios de regulación emocional.

El segundo, de intervención secundaria, está más dirigido al tratamiento psicoterapéutico específico de la psicopatología que pudiera aparecer en algunos casos.

“Hay que cuidar al cuidador para mantener una adecuada calidad y seguridad en la asistencia sanitaria. Insistimos en la importancia de garantizar la accesibilidad al programa y de ofrecer una información continua a profesionales y equipos”, destaca Mónica Jiménez Giménez, investigadora del Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica de la UCM y psicóloga clínica del Servicio de Psiquiatría del HUFJD.

Dinámicas de equipo y regulación emocional

En la descripción del programa, el equipo sugiere algunos aspectos importantes para poner en marcha la herramienta como que esté dirigido especialmente a profesionales que atienden directamente a pacientes con COVID-19, que tenga un encuadre terapéutico flexible y que sea ofertado en el propio entorno laboral de forma accesible y estable.

En cuanto a los contenidos más relevantes de la intervención Jiménez Giménez apunta la psicoeducación del impacto psicológico de los acontecimientos, estrategias de regulación emocional como el *mindfulness* o el abordaje grupal de las dinámicas de equipo, entre otros.

Estrés, ansiedad, depresión o insomnio, entre otros síntomas, aparecen en los profesionales sanitarios con cada vez más frecuencia según avanza la pandemia. Por eso, como insiste la psicóloga clínica de la UCM y del HUFJD, “hay que adelantarse a esas necesidades de cuidados y tener previstas con antelación intervenciones de ayuda para no tener que improvisar al llegar la crisis”.

Según la experta y su equipo, se observa mayor impacto de las nuevas olas en aquellos profesionales que han continuado trabajando en primera línea desde el inicio de la pandemia hasta el momento actual.

“En estos casos no ha habido opción de descansar y elaborar o reparar a nivel psicológico todo lo vivido y la prolongación o empeoramiento de la situación sanitaria genera gran desgaste. Evitar o disminuir estos factores ayudaría a un mejor afrontamiento del reto asistencial que supone esta pandemia”, concluye.

Referencia bibliográfica: Jiménez-Giménez, M., Sánchez-Escribano, A., Figuro-Oltra, M.M. *et al.* Taking Care of Those Who Care: Attending Psychological Needs of Health Workers in a Hospital in Madrid (Spain) During the COVID-19 Pandemic. *Curr Psychiatry Rep* 23, 44 (2021). DOI: [10.1007/s11920-021-01253-9](https://doi.org/10.1007/s11920-021-01253-9).