

# PARES Y EL DEFUSING COMO HERRAMIENTA PARA LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID 19

PEERS AND DEFUSING AS MENTAL HEALTH  
TOOLS IN TIMES OF COVID 19

*PARES E DEFUSING COMO FERRAMENTA  
PARA A SAÚDE MENTAL NA ÉPOCA DO CO-  
VID 19*

## Resumen

En el siguiente artículo se habla de cómo se ha intervenido con profesionales de la salud en Ciudad Obregón, Sonora, México. Durante la pandemia de COVID 19 se ha capacitado a enfermeras para realizar defusing con su equipo de trabajo al finalizar la jornada y aplicar la técnica de respiración vagal con ellos mismos, sus pares y con pacientes. Se habla del efecto tranquilizante en cuanto al estrés laboral en las enfermeras.

**Palabras llave:** Defusing, SPS, enfermeras, pandemia

## Abstract

The following article talks about the intervention with health professionals in Ciudad Obregón, Sonora, Mexico during the current COVID-19 pandemic. Nurses have been trained to perform defusings with their teams and co-workers at the end of each day and they have also been trained to apply the vagal breathing technique on themselves and with their peers and patients. The calming effect on work stress in the nurses is mentioned.

**Keywords:** Defusing, Psychosocial Support, nurse, pandemic

Cynthia Lizbeth  
Sonqui Amador

Licenciada en Psicología,  
Maestría en Psicología  
Clínica y psicotraumatología,  
Trainer en APSPE Cd.  
Obregón, Sonora, México.

[https://doi.  
org/10.31052/1853.1180.  
v0.n0.30623](https://doi.org/10.31052/1853.1180.v0.n0.30623)

@Universidad Na-  
cional de Córdoba



## Resumo

O seguinte artigo fala sobre a intervenção com os profissionais de saúde em Ciudad Obregón, Sonora, México. Durante a pandemia COVID 19, os enfermeiras foram treinadas para realizar defusing com sua equipe de trabalho no final do dia e aplicar a técnica de respiração vagal com eles próprios, seus colegas e com os pacientes. Fala-se do efeito calmante em termos de estresse no trabalho em enfermeiras.

**Palavras-chave:** Defusing, SPS, enfermeiras, pandemia

## Introducción

El 17 de Marzo del 2020 en el estado de Sonora se dio la orden de cuarentena de parte del gobierno y debían permanecer todos los habitantes en sus casas para prevenir el contagio por COVID 19. Muchas personas lo tomaron como “ ¡ha que bien un descanso pagado!” pero cual fue la sorpresa al pasar las semanas y aumentar los días de permanencia en casa sin poder salir. Poco a poco fueron surgiendo nuevas reglas de protección como el no poder ir en el auto más de dos personas, entrar al supermercado solos y no en familia, etc. Comenzaron a realizarse todas las adaptaciones para realizar el trabajo en el domicilio: de un día para otro cada persona se encontraba teniendo en el mismo lugar físico el contexto laboral, personal y de esparcimiento. Esto trajo consigo un aumento del estrés tanto en los adultos como en niños, niñas y adolescente

Al momento de escribir este artículo se desconoce la fecha de retorno a una cotidianidad normal. La sociedad fue aumentando su ansiedad por tantas limitaciones y al no poder retomar su anterior forma de vida.

## El personal de Salud en Cd. Obregón

¿Qué pasa con los profesionales de salud que no pueden permanecer en casa por que su trabajo es esencial y deben concurrir al hospital?. Durante este confinamiento no han podido descansar sino que por el contrario han aumentado sus horas de trabajo de ocho a doce horas diarias. Al principio estaban repletos de energía al sentir que hacían todo lo posible para disminuir el contagio, atender a los enfermos y poder controlar un virus desconocido que no se sabe cómo tratar.

A medida que pasaba el tiempo, aumentaba la cantidad de personas enfermas y comenzaron los fallecimientos por COVID 19. Las salas de los hospitales se llenaron y cambiaron los tiempos de atención porque no se daba abasto con las camas disponibles y se debía esperar para ingresar a nuevos pacientes. Entonces cuando el cansancio físico pasó a ser cansancio también emocional, las horas de descanso se fueron reduciendo porque tampoco podían conciliar el sueño en casa. Pensamientos referidos a las dificultades y la gravedad de lo que en su trabajo vivían aparecían involuntariamente durante las horas del sueño impidiendo el tan necesario descanso reparador. Al iniciar su jornada ya no se sentían como al inicio, cien por ciento llenos de energía y las horas de turno laboral se sienten cada vez más largas siendo las mismas.

Fue entonces que un grupo de enfermeros buscó contactarse con la autora sabiendo que esta conoce el trabajo de Atención Psico- social Para Emergencias (APSPE). Años atrás en clases de Salud Mental que ella impartía había explicado los beneficios del concepto de APSPE con técnicas específicas, para las personas durante y después de eventos críticos. Fue así que este grupo se comunicó y empezaron a informar acerca de todas las reacciones de su estrés: llegar a casa y no poder dormir; estar siempre pensando en los pacientes que al final del turno no quedaron estables, esperando que logren pasar bien en los siguientes turnos y salir por sí mismos. Los que tienen fé hablaban de la necesidad de ponerse en manos de Dios porque sentían que era lo único que podía protegerlos. Hablaban de sus

manos sudorosas cuando se están colocando todo el sistema de bio-seguridad, de llorar cuando se suben a su auto para regresar a casa por la acumulación de situaciones tan difíciles y dolorosas vividas en la jornada. Que ya no pueden más, que se sienten agotados y que tienen que seguir porque ese es su deber.

Al no pertenecer al grupo de enfermeros vulnerables deben de ser responsables y seguir cumpliendo con sus horas de trabajo como sea. Aseguraron querer sentir esa nueva energía que les permitiría atender a los pacientes con toda su atención sin aturdirse ni sentirse tan cansados durante la jornada laboral.

Fue entonces que se decidió en conjunto realizar una video llamada para poder realizar un debriefing/decodificación grupal (DP). Al contactarse de manera personal se detecto que todos expresaban las mismas reacciones por lo cual se evaluó más adecuado hacer una intervención grupal. Ellos aceptaron con gusto y lo primero que se hizo fue enseñar la técnica de respiración vagal.

Al finalizar la DP ellos expresaron que se sentían mucho mejor. Saber que todos habían experimentado reacciones y sensaciones similares les dió tranquilidad ya que esto significa que se trata de algo “normal” y no es algo personal. También pudieron experimentar que esas reacciones son controlables y eso les dió seguridad. Volvió la esperanza al comprobar que es posible cuidarse y cuidar practicando todos los pasos de seguridad así seguir saludablemente con su vida.

A partir de esto se incorporó el buen hábito de hacer un Defusing Psicológico al terminar cada turno. Se opto por capacitar a algunas enfermeras del grupo para que ellas realicen el Defusing ya que la psicóloga no siempre está presente. Es así que lo vienen haciendo todos los días al término del turno. Y es de destacar que al grupo inicial se sumaron todos los enfermeros y los médicos en cada jornada.

Han descrito como veían el cambio en el personal, expresan estar muy bien, sentirse con energía, mencionaron que a la semana de estar realizando el DP podían observar a sus compañeros ya sin ojeras, con sus caras frescas. Al momento de ponerse sus equipos de bio seguridad ya no se ven serios ya hablan entre ellos, hasta bromean antes de entrar al área covid.

Por otra parte la autora, buscando apoyar y abarcar a más cantidad de personas ha diseñado un pequeño video con los pasos de la respiración vagal. De esa forma se logra llegar a las personas que entran en pánico y no saben que hacer. Cuando se presenta esta situación se les indica seguir el video realizando el ejercicio de respiración durante veinte minutos. Se ha comprobado que quienes lo han realizado han tenido resultados positivos.

Se trata de un video que ya se encuentra en varios idiomas y es una herramienta sencilla para utilizar en tiempos donde no se puede atender la urgencia ni tampoco de manera presencial. Sirve para dar ayuda a las personas a lograr controlar su estrés, pánico y ansiedad.

## Conclusión

Los equipos del personal médico de un hospital en Ciudad Obregón que por su formación previa en Salud Mental han tenido la capacidad de buscar ayuda a nivel individual y sabiendo que todo distrés expresado individualmente es normal y natural en tiempos de inseguridad social y profesional, que había y hay un peligro real de contagio, la autora opto por utilizar los recursos del grupo. Compartir la percepción del trabajo, las preocupaciones, las reacciones y emociones del alto y continuo estrés, ha reforzado la cohesión del equipo y ha dado la esperanza de que juntos pueden sobrellevar mucho mejor las diversas y complejas situaciones.

Estas técnicas han venido a favorecer a un equipo de salud en un hospital de Ciudad Obregón y los resultados en estos equipos han activado pedidos de capacitar a otras personas

por otros hospitales para que trabajen como enfermeros pares en sus equipos de trabajo. El trabajo de Sostén Psicosocial (SPS) ya durante la emergencia, a través de pares profesionales y con técnicas adaptadas a la cuarentena se ha realizado con éxito en el norte de México. Se ha demostrado lo importante que es tener en los centros de salud personal capacitado en un modelo APSPE como es el caso de Cd. Obregón con la capacitación brindada por la Dra. Gisela Perren – Klingler. También se ha probado que aunque se trabaje en la modalidad a distancia, se puede adaptar la capacitación para poder seguir preparando al personal clave en la pandemia como lo son los profesionales de salud y también a las personas afectadas de la comunidad.