

La Universidad de Oriente en el enfrentamiento al impacto psicológico de la Covid-19

A. Reyes Saborit, R. Jones LLamos,
Y. Rodríguez Ramírez, Y. Silva Albear,
C. J. Blanco Colunga, L. Turtos Carbonell,
R. M. Reyes Bravo, O. R. Rivas Amable,
Y. Santana González



Desde la detección en el mes de marzo de 2020 de los primeros casos de Covid-19 en Santiago de Cuba, se adoptaron medidas para prevenir el contagio de esta enfermedad. Esto generó un impacto psicológico en la población al tener que acoger temporalmente un estilo de vida diferente al que se está acostumbrado y, tal vez, de forma definitiva a lo que se ha dado por denominar “la nueva normalidad”.

En este contexto, la Universidad de Oriente, y en particular los profesionales de Psicología, de conjunto con otras instituciones, desplegaron un intenso trabajo para el enfrentamiento al impacto psicológico de la pandemia en Santiago de Cuba.

Al hablar de impacto psicológico nos referimos a reacciones cognitivas, conductuales, emocionales y físicas que ocurren como consecuencia de experimentar situaciones traumáticas, relacionadas con la exposición a la Covid-19 o a las medidas adoptadas para hacer frente a la crisis sanitaria vinculada a la epidemia. Dichas reacciones pueden tener manifestaciones a corto, mediano y largo plazo, con la posibilidad de interferir en la capacidad de respuesta del individuo ante el evento en cuestión.

Este cambio de rutina, la peligrosidad de la enfermedad, así como el nivel de letalidad que puede alcanzar, han afectado la integridad psicológica de las personas y las dinámicas familiares y en los grupos e instituciones donde estas se desenvuelven, dígase comunidades, escuelas y centros laborales

De ahí radica la importancia de elaborar una estrategia de intervención de los profesionales de la psicología en función de prevenir riesgos psicológicos, promover conductas saludables y aumentar la percepción de riesgo de la población santiaguera respecto al contagio por Covid-19.

Durante el periodo comprendido entre los años 2020-2021 profesores del departamento de Psicología de la Universidad de Oriente, con la colaboración de la Sociedad Cubana de Psicología, la Sociedad Cubana de Psicología de la Salud, el Departamento de Salud Mental y Adicciones de la Dirección Provincial de Salud se integran para el desarrollo de varias actividades de desempeño profesional en el área de la investigación científica, las comunicaciones y la difusión de informaciones de diverso alcance durante la presencia de la Covid-19. Se destaca, por su novedad en nuestro contexto asociado a situaciones epidémicas, el desarrollo de la Telepsicología, mediante la creación de un grupo temporal de trabajo (empleando Whatsapp) para el diseño, coordinación y gestión de las acciones psicológicas de enfrentamiento a la Covid-19, que garantizara la comunicación permanente, intercambios en la Dirección Provincial de Salud, la participación en videos conferencias y el desarrollo de reuniones de coordinación presenciales en la Dirección Provincial de Salud.

Como resultado de tales acciones de colaboración se diseñó un plan de acciones para afrontar el impacto psicológico de la Covid-19 en la población santiaguera, prestando especial atención a los grupos vulnerables (niños, adolescentes y adultos mayores) con los siguientes objetivos:

- Prevenir riesgos psicológicos, promover conductas saludables, aumentar percepción de riesgo y desarrollar aprendizajes que permitan afrontar la pandemia de la Covid-19 en la población santiaguera.
- Ubicar en las plataformas virtuales de la Universidad (Facebook, Twitter y *La Tablilla*), los medios de comunicación masivos locales y nacionales (periódico *Sierra Maestra*, CMKC y Tele Turquino, Noticiero Nacional de Televisión y Mediodía en TV) mensajes de comunicación dirigidos a la orientación psicológica de cómo enfrentar la Covid-19 y el

aislamiento social en casa. De manera particular, la atención a los grupos vulnerables.

- Participar de conjunto con psicólogos de la salud y especialistas de salud mental del Ministerio de Salud Pública en la provincia en la Línea Ayuda Confidencial (103), que extendió sus servicios para brindar orientación psicológica por la Covid-19 y participar como especialistas en el grupo de WhatsApp *Santiago se Levanta*, creado con el fin de realizar orientación psicológica a la población con posibilidades de acceso a Internet.

Para lograr la implementación de dicho plan de acción se trabajó en tres frentes fundamentales: reordenamiento de los servicios psicológicos, desarrollo de la actividad científica y el desarrollo de acciones de orientación psicológica en los medios de comunicación masiva.

Reordenamiento de los servicios psicológicos

A partir de la reorganización de los servicios de salud pública para la atención de los pacientes sospechosos, confirmados y contactos de confirmados, se hizo también necesario reordenar los servicios psicológicos que se prestan en las diferentes instituciones, y a partir de esto se diseñaron y aplicaron las siguientes acciones:

- Mantener los servicios de urgencia en salud mental en los hospitales para adultos en el Hospital Clínico Quirúrgico Juan Bruno Zayas, para pacientes pediátricos en el Hospital Infantil Sur y en el Materno Este se implementó de manera permanente la interconsulta con los profesionales de la Clínica del Adolescente.
- Mantener activo el 100 % de los Departamentos de Salud Mental (12). Se presta servicios de apoyo psicológico a distancia a través de la Telefonía Fija en ocho departamentos. Se realizó el acompañamiento terapéutico a menores de edad convalecientes y sus familiares.

Se insertaron psicólogos para dar atención a los pacientes pediátricos y adultos ingresados en el Hospital Militar Joaquín Castillo Duany, Hospital Clínico Quirúrgico Ambrosio Grillo y Hospital

Provincial Saturnino Lora, por ser sospechosos o confirmados a la Covid-19. Así como en los centros de aislamientos donde se encontraban personas que eran contactos de pacientes confirmados y trabajadores de la salud luego de cumplir el tiempo de atención clínica en la llamada zona roja. Estos profesionales fueron acompañados desde una perspectiva psicosocial utilizando la vía telefónica y electrónica (WhatsApp y correo electrónico) por profesionales con experiencia en intervención en crisis. De igual manera, se creó un Grupo Virtual de Ayuda Mutua para Alcohólicos Anónimos.

Surge la necesidad de ampliar la atención psicológica a través de la Línea Confidencial Antidroga, la que se comenzó a denominar Línea de Apoyo Psicosocial 103, ofreciendo apoyo psicosocial desde las 8:00 a.m. a las 5:00 p.m., de lunes a viernes, para prevenir o manejar las afectaciones psicológicas relacionadas con la presencia de la Covid-19. Se incorporaron diez profesionales del sector Salud Pública y seis del departamento de Psicología de la Universidad de Oriente.

Se alcanzó un aumento gradual de la demanda en la medida en que la población conocía de esta opción y los beneficios que brindaba: el saberse atendidos desde la comodidad de su casa, sin exponerse a los riesgos de contagio y plantear sus problemas sin exponer su identidad personal. Esto demandó otro escenario de atención no convencional, en tanto el tipo de asesoría que se le brindaba a los necesitados es diferente al presencial e iba más allá de una simple orientación sobre cómo actuar; en ocasiones, las personas demandaban seguimiento a las problemáticas que presentaban.

Se desarrolló en la Dirección Provincial de Salud y en la Clínica Estomatológica Provincial Docente un espacio denominado Reencuentro para directivos y trabajadores, para minimizar la exposición al estrés y mejorar las relaciones de trabajo en crisis. Este espacio a partir de la exposición de elementos generales sobre el estrés y luego el ofrecimiento de técnicas y recursos que propicien el reconocimiento propio de situaciones estresantes y la necesidad de buscar salidas a estas situaciones.

En coordinación con la Dirección Provincial de Educación, se incorporó a la Comisión Provincial de Salud Mental en Emer-

gencia y Desastre a los psicopedagogos, teniendo en cuenta la interdisciplinariedad para alcanzar mejores resultados en el apoyo a las familias de menores con alto riesgo psicosocial.

Se realizan visitas sistemáticas a los menores con trastornos de conducta y se incorpora el acompañamiento terapéutico a estos como una nueva modalidad.

Se actualizó el protocolo de actuación psicoterapéutica a menores de la Escuela de Formación Integral Antonio Maceo con el objetivo de mitigar los malestares psicológicos que afectan la adaptación a las nuevas medidas por la situación de emergencia sanitaria.

Se promovió el concurso Mi familia y yo nos protegemos de la Covid-19, el que les proponía a niños que manifestaran a través de manifestaciones artísticas (dibujo-cartel, fotografía, juego didáctico, maqueta, narración, poesía, audiovisual) que expusieran como ellos participaban junto a la familia en la protección contra la Covid-19.

Se trasladan las asesorías interdisciplinarias de la Casa de Orientación a la Mujer y la Familia. En lo que respecta a la Psicología recibe casos de violencia de género o intrafamiliar fundamentalmente, a llamadas por teléfono y consulta *online* a través de la página web. Se ofrecen teléfonos personales de psicólogos que trabajan en este servicio para también prestar ayuda por esa vía.

Se abre un espacio para acompañar psicológicamente a niños y niñas que experimentan malestares o preocupaciones relacionadas con la salud mental en tiempos de Covid-19. El espacio, nombrado Covid-Cuenteando, es coordinado por el Grupo de Apoyo Psicosocial Acercarse, de la Sociedad Cubana de Psicología Grupo Santiago de Cuba, y se realiza por teléfono, todos los sábados, usando herramientas del arte y la literatura.

Desarrollo de la actividad científica

A petición de la Sociedad Cubana de Psicología Grupo Santiago de Cuba y en coordinación con el Departamento de Salud Mental y Adicciones de la Dirección Provincial de Salud se diseñó un instrumento de medición del impacto psicológico de la Covid-19, (en proceso de validación) que permita evaluar las principales

reacciones en este orden de la población, con vista a dirigir las acciones de acompañamiento de los profesionales de la salud mental. Con este instrumento se ha hecho la evaluación piloto de 70 sujetos de diversas áreas de salud en función de su perfeccionamiento. También se realizó revisión y adaptación a las circunstancias particulares del manejo de la Covid-19 de otro ya creado para evaluación de estrés traumático secundario en personal de la salud.

Se han articulado cinco líneas de investigación con el Departamento de Psicología y el de Ciencia y Técnica de la Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, el Departamento de Psicología de la Universidad de Oriente y el Departamento de Salud Mental y Adicciones de la Dirección Provincial de Salud.

Se están desarrollando investigaciones relacionados con la evaluación del impacto psicológico de la Covid-19 en la población (con la incorporación de diez estudiantes de Psicología), la caracterización de la dinámica familiar en tiempos de Covid-19 en la población santiaguera, la sistematización de las demandas del servicio de línea de apoyo psicosocial 103, la caracterización psicosocial y la atención psicológica a los paciente donantes de plasma hiperinmune, el acompañamiento psicológico a los profesionales de la salud del Hospital Militar que han estado en la línea roja y el estudio sobre la experiencia de los pacientes positivos a la Covid-19 de Santiago de Cuba, en el tratamiento y aislamiento durante su enfermedad.

Desarrollo de acciones de orientación psicológica en los medios de comunicación masiva

En la radio se realizó la orientación psicológica desde dos programas transmitidos en las emisoras Radio Mambí de alcance municipal y CMKC de alcance provincial, en las cuales se crearon espacios para entrevistar a especialistas sobre temas variados. Uno de ellos fue *Musicosas* (Radio Mambí), que habitualmente una vez a la semana se tocaban temáticas relacionadas a la Covid-19. El otro espacio es *Concierto informativo*, al que se le presentó una propuesta de temas a tratar, con un orden lógico que abordaba temáticas relacionadas al afrontamiento desde la

dinámica familiar, laboral y escolar y como desde la familia poder manejar las diferentes situaciones nuevas que se presentaban con el confinamiento social, la presencia de todos los miembros de la familia en casa, aun estudiando o laborando desde la distancia u otras nuevas situaciones que se presentaran y propiciaran afectaciones psicológicas.

El espacio fue desarrollado a modo de entrevista durante los primeros meses de 2020, tres veces a la semana y a partir del mes de julio con dos frecuencias semanales. También se propiciaba el espacio para que luego del programa la población interactuara y expusiera sus dudas y preocupaciones, las que pudieran ser contestadas en el espacio. Además de poder sugerir nuevos temas a tratar.

Los temas tratados fueron:

- La importancia de la percepción del riesgo y la comprensión de la crisis como una oportunidad. ¿Por qué es tan difícil cambiar nuestra conducta a pesar del peligro de la Covid-19? ¿Cómo promover la resiliencia en tiempos de adversidad?
- Actitudes frente a la infodemia y acercamiento a fuentes fiables de información. La dosificación de la búsqueda de información.
- El afrontamiento emocional a la ansiedad, la ira, la depresión y el miedo.
- Relaciones entre las emociones y el sistema inmune (esto podría implicar más de un programa, tal vez incluso uno para cada emoción). ¿Cómo relajarnos ante las tensiones asociadas al riesgo de contraer Covid-19 y el aislamiento social? ¿Cómo controlar la ansiedad, el miedo y la ira en condiciones de aislamiento social? ¿Cuándo las emociones son adaptativas y desadaptativas, cómo afrontar emociones desadaptativas?
- Creación de redes de solidaridad y apoyo social. Compartir los recursos y experiencias como estrategia vital.
- Manejo del cuidado de los niños. ¿Cómo saber lo que siente el niño y apoyarlo en este cambio repentino de su rutina habitual? ¿Cómo brindar seguridad y confianza a los niños

ante la Covid-19? ¿Cómo mantener al niño ocupado y entretenido en medio del confinamiento en casa?

- Acompañamiento a los ancianos. ¿Cómo ayudarles a responder a su vulnerabilidad ante la Covid-19 de un modo saludable? ¿Cómo proteger la salud mental de los adultos mayores como población vulnerable?
- Reacciones psicológicas de las gestantes frente a la Covid-19 e impacto en su salud y la de la nueva vida que está por nacer. ¿Qué pueden hacer las gestantes en el confinamiento?
- Estrategias de autocuidado y organización del tiempo durante el aislamiento. ¿Qué es la autorresponsabilidad en salud? ¿Por qué es tan importante ser responsable con mi salud y las de otros en tiempos de Covid-19? ¿Cómo minimizar el impacto psicológico ante la pandemia y las medidas adoptadas de aislamiento social? ¿Qué medidas de autoprotección pueden adoptar los sujetos con enfermedades crónicas para prevenir el contagio con la Covid-19?
- La construcción de esperanza y optimismo. El valor de producir historias positivas. ¿Cómo mantenerme positivo y optimista en situaciones de incertidumbre? ¿Cómo disminuir la ansiedad en espera de resultados de test ante la Covid-19?
- Estrés *burn-out* y otras respuestas en los que están en la primera línea del combate al Covid-19 (personal de salud, etc). ¿Cómo enfrentar el riesgo y la muerte sin “quemarnos”? ¿Cómo dar y manejar las malas noticias? ¿Cómo autocuidarnos para poder cuidar?
- Productividad del trabajo en medio de la Covid-19. ¿Qué hacer para desarrollar compromiso ante el trabajo aún con las preocupaciones del contagio? ¿Cómo organizar el tiempo para realizar teletrabajo o trabajo en el hogar teniendo que atender a la vez ancianos, niños, tareas hogareñas?
- La prevención de recaídas en pacientes con diagnóstico psiquiátrico. ¿Cómo evitar las crisis en personas con trastornos mentales y del comportamiento: adictos, psicóticos

etc.? ¿Cómo manejar el cuidado de un sujeto con enfermedad mental en tiempos de Covid-19?

- Recomendaciones para líderes y responsables de procesos estratégicos en medio de la crisis. Desarrollo de habilidades sociales y empatía.
- Dificultades sexuales y de otro tipo en las relaciones de pareja a partir del confinamiento social y el estrés que puede producir la posibilidad del contagio. ¿Cómo enriquecer las relaciones de pareja en tiempos de confinamiento por la Covid-19?
- Exclusión social y estigmatización de las personas sospechosas y positivas al Covid-19. Cuidar a los cuidadores. ¿Cómo evitar la sobrecarga en el cuidado en condiciones de aislamiento social?
- Recursos para enfrentar el incremento de la violencia intrafamiliar y los conflictos intergeneracionales por la mayor convivencia en el hogar. ¿Cómo evitar los conflictos de convivencia en condiciones de confinamiento?
- ¿Cómo enriquecer las relaciones en el hogar en tiempos de Covid-19? ¿Qué hacer si soy víctima de violencia de género durante el tiempo de confinamiento?
- Herramientas para favorecer el aprendizaje estratégico de las materias escolares en tiempos de Covid-19. Modos de enfrentar la desmotivación por el estudio en niños, adolescentes y jóvenes como efecto de la ansiedad, el temor y otras emociones.
- La preparación psicológica para la etapa pospandemia. ¿Cómo experimentamos el futuro después de la experiencia de la Covid-19? ¿Cómo abordaremos nuestros proyectos? ¿Qué haremos?

Con una propuesta similar, se presentó un proyecto a la productora de audiovisuales Lía Videos para desarrollar entrevistas especializadas por Streaming Cuba, programa que se transmitieron a través de Internet y el canal analógico local 35, sobre temas relacionados con la Psicología y el Covid-19.

Estas entrevistas se realizaban con dos frecuencias semanales con el fin de exponer conocimientos generales (de manera asequible a toda la población) sobre el tema a tratar.

Otros de los programas de televisión en los que se ha participado en calidad de invitados han sido en Tele Turquino los programas En línea contigo y 12.M, utilizados para darle promoción a las actividades realizadas y en el Panel Informativo con orientaciones precisas para la protección de la salud mental de la población.

En la prensa escrita, específicamente en el periódico *Sierra Maestra* (en sus versiones digital e impresa) se han publicado diversos artículos sobre temas puntuales que afectan a la población, a partir de las demandas de la población recogidas en interacciones desde las redes sociales, consultas y atención telefónica durante la crisis.

Fueron creadas propagandas gráficas para promover el comportamiento responsable, el autocuidado y el uso adecuado del nasobuco.

En los centros hospitalarios donde se encontraban pacientes sospechosos y confirmados se dio atención y seguimiento a la totalidad de los pacientes. Brindando acompañamiento tanto a estos como a los familiares, y luego de ser dados de alta, se les brindó seguimiento psicológico a través de los centros de salud mental en las áreas de salud.

El personal de salud que laboró en la zona roja agradeció el acompañamiento psicológico brindado durante la cuarentena realizada en centros de aislamientos. Pues reflejaban manifestaciones de ansiedad y estrés relacionadas a las intensas jornadas de trabajo durante su labor. En total se realizó acompañamiento psicológico a 232 profesionales de la salud, tanto en centros de aislamiento, de descanso, como cuadros de la dirección provincial de salud en Santiago de Cuba.

En la radio, los espacios donde fueron insertados los especialistas de salud mental se han mantenido estables, aun en la nueva normalidad, gracias a la retroalimentación de los radioyentes demandando espacios como estos. Hasta la fecha se han realizado más de 52 programas. En la televisión, de manera

general, se han presentado en más de siete programas, y diecisiete en el proyecto Streaming Cuba.

El periódico local *Sierra Maestra* ha puesto al servicio de la población tres artículos con recomendaciones para adultos sobre conductas responsables, el uso del nasobuco y cómo manejar las reacciones de los niños en casa. Se publicaron seis artículos de divulgación popular en *La Tablilla*, sitio informativo de la Universidad de Oriente, con recomendaciones para manejar la ansiedad, para favorecer el estudio desde casa, para recibir los servicios de la Casa de Orientación a la Mujer y la Familia, propuestas de ejercicios de relajación para hacer frente a la ansiedad, entre otros.

Las páginas de Facebook y Twitter de la Sociedad Cubana de Psicología Grupo Santiago de Cuba y Sociedad Cubana de Psicología de la Salud Capítulo Santiago de Cuba, se han mantenido ofreciendo información y reconociendo la labor de los profesionales de la salud mental en la provincia. Estas han servido para la interacción con la población sobre las acciones planteadas, la publicación de artículos sobre temas y problemáticas psicológicas, así como para la divulgación de todas las acciones realizadas durante esta etapa.

Los resultados preliminares del instrumento diseñado para la medición del impacto psicológico de la Covid-19 apuntan hacia niveles bajos y medios de impacto psicológico en los sujetos evaluados, pertenecientes a nueve áreas de salud de la Atención Primaria de Salud del municipio Santiago de Cuba. Las principales manifestaciones psicológicas y fisiológicas de la exposición a la Covid-19 en los sujetos evaluados son la hipervigilancia (cognitivo), la evasión de emociones y sentimientos desagradables (afectivo) con su consecuente manifestación de conductas de evitación (conductual) y la fatiga (fisiológico).

Ya se elabora un proyecto de investigación denominado: *Impacto psicológico de la Covid-19 en la población de Santiago de Cuba: evaluación y desarrollo de protocolos de intervención*, con el objetivo de fundamentar protocolos de diagnóstico e intervención psicológica para afrontar los impactos de la Covid-19 en la población de Santiago de Cuba; participan la Dirección Provincial de Salud en la provincia y la Universidad de Oriente.