



◀ De izquierda a derecha, las sanitarias Irene Muñoz, Cinta Arribas (ilustradora), Irene García, Antía Briones y Olga Sacristán, que participan en el proyecto de 'mindfulness', frente a la Facultad de Medicina.

HENAR SASTRE

Los resultados del curso servirán a un estudio para extender el 'mindfulness' a la educación y al ámbito laboral

gestionar las emociones», se describe en el cartel elaborado por la ilustradora vallisoletana Cinta Arribas para dar a conocer el proyecto. Al igual que otros llevados a cabo desde el Hospital Río Hortega abordando aspectos vinculados a la covid, se ha contando con ilustradores locales cuyos dibujos han humanizado las publicaciones divulgativas desde la web www.massaludmental.es

«A través del 'mindfulness' se intenta anclar al sujeto en el presente, en el aquí y el ahora», resume Irene Muñoz. «Demasiadas veces sufrimos por la anticipación, por la incertidumbre de qué va a pasar, así que esta herramienta hace que la persona esté más centrada en sus emociones justo en el momento actual. No se trata de hacerla vivir bien con el malestar, sino de que con esta crisis en la que afloran emociones que desbordan al individuo, seamos capaces de canalizar todo eso, reconociendo el miedo instalado como algo propio, tolerándolo de la mejor manera para convivir con él, sin generar tanta ansiedad».

Cuatro expertos impartirán el curso a través de la Red no ya para evitar los riesgos de la concentración de asistentes, sino también para llegar al máximo de audiencia en sesiones que se celebrarán dos veces por semana al menos durante tres meses. «Elo permitirá ayudar a muchísimas más personas», esgrime Antía Briones, psicóloga en el Hospital Río Hortega que mostrará algunas de las técnicas para ayudar a convivir con el estrés. «Se trata de enfatizar la idea de la aceptación, sin juicios, de la experiencia interna de cada uno; así el 'mindfulness' se convierte en una ayuda para afrontar circunstancias vitales con una mentalidad más adaptativa, reduciendo el malestar en sí, no huyendo de él, sino profundizando en ese miedo o esa ansiedad, entendiéndola desde la aceptación».

Las técnicas empleadas reportan bienestar y fomentan el cuidado y la atención personal, aduce Antía Briones. Los resultados cosechados en el primer curso así lo han demostrado en encuestas a los asistentes. De ahí que otro de los retos del proyecto será aplicar la investigación para extender el 'mindfulness' a la educación y las relaciones laborales.

«El personal sanitario está ya agotado mentalmente»

El proyecto. Sacyl organiza cursos 'on-line' de concentración plena ('mindfulness') enfocados a la covid para aliviar el estrés laboral y las secuelas en los profesionales de la salud de Castilla y León

JESÚS BOMBÍN



Cartel del proyecto diseñado por la ilustradora vallisoletana Cinta Arribas.

Llevan desde marzo conviviendo a diario con los traumas que deja el combate contra pandemia y les está pasando factura. El personal sanitario salió muy tocado del primer envite y afronta ahora la segunda oleada con un cansancio mental agravado por el desbocamiento de los contagios y la letalidad, con negros augurios ante lo que deparará el futuro. «Al principio los más afectados eran el personal de urgencias, ahora el foco de tensión está en Atención Primaria; existe una sensación generalizada de cansancio agravada porque no se sabe cuándo acabará esto, por las limitaciones en los planos afectivo y personal; todos tene-

mos cerca o conocemos a algún contagiado, familiares que han estado hospitalizados, en la UVI o que han fallecido; el personal sanitario está ya agotado mentalmente», reflexiona Irene Muñoz, psiquiatra del Hospital Río Hortega. Forma parte, como investigadora, del proyecto que a partir del 22 de septiembre se pondrá en marcha desde Sacyl con el fin de mitigar los efectos de la sobrecarga sanitaria en Castilla y León.

Sentimiento de culpa, sensación de alerta constante, aislamiento social redoblado por temor a contagiar a familiares, pero sobre todo angustia vital al no divisar un horizonte claro para derrotar al virus llenan una mochila ya repleta

de choques emocionales cotidianos con la que cargan los profesionales de la salud. Entre esa nube tóxica alargada en el tiempo intentan médicos, enfermeras, celadores y personal administrativo desenvolverse en un día a día marcado por rebrotes y contagios que han dado al traste con el optimismo con el que la sociedad se adentró en la desescalada.

En este clima, desde Sacyl se ha articulado un proyecto enfocado a combatir la sobrecarga laboral relacionada con la covid. Será continuación de otra iniciativa abordada durante el confinamiento y en la que 302 profesionales conocieron los beneficios del 'mindfulness', una técnica

de meditación basada en la atención y concentración plena. «Ayuda a conectar nuestros pensamientos con las sensaciones corporales, nos permite aceptar y

LA FRASE

Irene Muñoz
Psiquiatra

«Los trabajadores están ahora más sobrecargados que en abril, la manera de atender a los pacientes se ha duplicado, sobre todo en Atención Primaria»