



Covid-19: Repercusiones psicológicas en profesionales de la salud. Mirada desde la autorreferencia y la resiliencia

*Margarita María Giraldo-Tabares**

*Diana Lucia Ávila-Vanegas***

*Juan Bernardo-Zuluaga****

Recibido en mayo 28 de 2023, aceptado en abril 02 de 2024

Citar este artículo así:

Giraldo-Tabares MM, Ávila-Vanegas DL, Zuluaga JB. Covid-19: Repercusiones psicológicas en profesionales de la salud. Mirada desde la autorreferencia y la resiliencia. *Hacia Promoc. Salud.* 2024; 29(2): 39-51. DOI: 10.17151/hpsal.2024.29.2.3

Resumen

El objetivo del presente artículo de revisión documental es identificar y comprender las repercusiones psicológicas en profesionales de la salud que experimentaron situaciones de tensión ante la pandemia Covid -19, observando las posibles estrategias de resiliencia y miradas autorreferentes respecto a la experiencia del profesional. El análisis de la información se categorizó a través de una matriz que consta de 12 columnas, 50 filas, en las que se plasmaron los artículos de revisión relacionados con el estudio. En la búsqueda se emplearon las bases de datos Scopus, Elsevier, Of Ciencia y Google Académico. Se determinaron las categorías de análisis: aspectos clínicos, salud mental, resiliencia y autorreferencia, enmarcadas en lo psicológico. El enfoque predominante en las investigaciones fue el cuantitativo y las perspectivas metodológicas: descriptivas y narrativas. En las investigaciones revisadas se reporta el desarrollo de patologías psíquicas como ansiedad, depresión, estrés postraumático, calidad del sueño, agotamiento y síndrome de Burnout. En salud mental, el género femenino tuvo mayores repercusiones asociadas a aspectos psicológicos. Los profesionales de primera línea experimentan mayor índice de estrés postraumático. La autorreferencia y la resiliencia están conectadas en los procesos psicológicos. Se concluye la importancia de diseñar programas para los profesionales, que les permita la reflexión acerca de sí mismos y de su entorno, teniendo en cuenta recursos físicos, el apoyo de la red de pertenencia, la ética, el compromiso y la motivación, que propician desarrollo de la resiliencia y la disminución de repercusiones psicológicas.

* Psicóloga, Especialista en Psicoterapia y Consultoría Sistémica. Universidad de Manizales. Residencia: Armenia, Quindío. Colombia. Correo electrónico: mmgiraldo37914@umanizales.edu.co.  orcid.org/0000-0003-0218-9399.  (autor de correspondencia).

** Psicóloga, Maestría en psicología clínica. Universidad de Manizales. Residencia: Cali, Valle del Cauca. Colombia. Correo electrónico: dlavila89761@umanizales.edu.co.  orcid.org/0000-0003-1025-9764. 

*** Psicólogo Universidad de Manizales. Doctor en Ciencias Sociales Niñez Juventud. Filiación: Universidad de Manizales. Residencia: Manizales, Caldas. Colombia. Correo electrónico: juanb@umanizales.edu.co.  orcid.org/0000-0001-6228-8087. 



Palabras claves

Covid-19, profesionales de la salud, repercusiones psicológicas, autorreferencia, resiliencia, aspectos clínicos, salud mental.

Covid-19: Psychological Repercussions on Health Professionals. A Perspective on Self-Reference and Resilience

Abstract

The aim of this documentary review article is to identify and understand the psychological repercussions experienced by healthcare professionals facing stressful situations during the Covid-19 pandemic, exploring possible resilience strategies and self-referential perspectives regarding their experiences. The information was analyzed using a matrix consisting of 12 columns, and 50 rows, where the review articles related to the study were organized. The search utilized databases such as Scopus, Elsevier, Of Ciencia, and Google Scholar. The analysis categories included clinical aspects, mental health, resilience, and self-reference, framed within psychological dimensions. The predominant research approach was quantitative, with descriptive and narrative methodological perspectives. The reviewed studies reported the development of psychological pathologies such as anxiety, depression, post-traumatic stress, sleep quality issues, burnout, and Burnout Syndrome are reported. Regarding mental health, female professionals were found to experience greater psychological repercussions. Frontline professionals showed higher rates of post-traumatic stress. Self-reference and resilience were found to be interconnected within psychological processes. The study concludes with the importance of designing programs for professionals that enable self-reflection and environmental awareness, considering physical resources, support networks, ethics, commitment, and motivation as factors that promote resilience development and reduce psychological repercussions.

Key words

Covid-19, healthcare professionals, psychological repercussions, self-reference, resilience, clinical aspects, mental health.

Covid-19: repercussões psicológicas nos profissionais de saúde. Uma visão de auto-referência e resiliência.

Resumo

O objetivo deste artigo de revisão documental é identificar e compreender as repercussões psicológicas nos profissionais de saúde que vivenciaram situações estressantes diante da pandemia da Covid-19, observando possíveis estratégias de resiliência e visões autorreferenciais a respeito da vivência do profissional. A análise das informações foi categorizada por meio de uma matriz composta por 12 colunas e 50 linhas, na qual foram refletidos os artigos de revisão relacionados ao estudo. Na busca foram utilizadas as bases de dados Scopus, Elsevier, Of Ciência e Google Scholar. Foram determinadas as categorias de análise: Aspectos clínicos, saúde mental, resiliência e autorreferência, enquadradas no psicológico. A abordagem predominante na pesquisa foi a perspectiva quantitativa e metodológica: descritiva e narrativa. A pesquisa revisada relata o desenvolvimento de patologias psicológicas como ansiedade, depressão, estresse pós-traumático, qualidade do sono, exaustão e síndrome de Burnout. Na saúde mental, o gênero feminino teve maiores repercussões associadas aos aspectos

psicológicos. Os profissionais da linha de frente experimentam uma taxa mais elevada de estresse pós-traumático. A autorreferência e a resiliência estão interligadas nos processos psicológicos. Conclui-se a importância de desenhar programas para profissionais de saúde, que lhes permitam refletir sobre si próprios e sobre o seu meio, tendo em conta os recursos físicos, o apoio da rede de pertença, a ética, o compromisso e a motivação. , que promovam o desenvolvimento da resiliência e a redução das repercussões psicológicas.

Palavras chave

Covid-19, repercussões psicológicas dos profissionais de saúde, auto-referência, resiliência, aspectos clínicos, saúde mental.

Introducción

El covid-19 es una enfermedad infecciosa causada por un virus denominado SARS-CoV-2. Los primeros contagios se conocieron en Wuhan China y posteriormente la proliferación se extendió a nivel mundial a través de fluidos nasales y el contacto humano. Los principales síntomas asociados son fiebre, tos, fatiga y en algunos casos, ante la existencia de enfermedades de base, se han desarrollado síntomas severos causando déficit respiratorio agudo y muertes masivas en el mundo. El presente artículo de revisión documental tiene como objetivo comprender las repercusiones¹ psicológicas² que pueden tener los profesionales de la salud³ en una pandemia o en situaciones de altos niveles de tensión como lo ha sido el Covid-19.

El virus afectó tanto el estilo de vida de las familias, como los hábitos y las rutinas, las cuales se vieron influenciadas por las decisiones de los gobiernos respecto al llamado de distanciamiento social, toques de queda y cuarentenas prolongadas. En consecuencia, se han generado afectaciones en términos económicos, laborales y de relacionamiento social, así como también de inicio de duelo

inesperado de familiares o personas cercanas, lo que se ha traducido en repercusiones psicológicas que deben ser revisadas para abarcar el ¿cómo? de la recuperación, o el resignificado de posibles estados de trauma. Todo esto convirtiéndose en una oportunidad para la ciencia y la investigación de observar el impacto psicológico especialmente de los profesionales de la salud, puesto que son quienes presentan múltiples estados de tensión al encontrarse de cara a la problemática. Se tiene en cuenta que los profesionales de la salud son personas formadas para brindar atención a la comunidad ante las diferentes problemáticas de salud, fomentando la promoción y prevención en temas inherentes a la estabilidad física y mental. A su vez, son parte de la comunidad, desarrollando otros roles en su vida cotidiana, lo que puede aumentar los niveles de tensión y angustia generando repercusiones psicológicas que requieren de estrategias de afrontamiento, autorreferencia y resiliencia.

Se plantean las primeras categorías relacionadas con las posibles repercusiones en la salud de los profesionales. Estas abordan el diagnóstico de signos y síntomas fisiológicos y biológicos indicativos de enfermedad, así como los aspectos de salud mental influenciados por factores sociales, políticos y del sistema institucional, que afectan al bienestar, la calidad de vida y la estabilidad psicológica. Las dos últimas

¹RAE *Acción y efecto de repercutir*Circunstancia de tener mucha resonancia.

² Teoría General de los Sistemas. Ludwig von Bertalanffy. Modelo Bio-Psico-Social.

³(Ley 1164 de 2007 Talento Humano en Salud).

categorías exploran cómo enfrentar situaciones de alta tensión. En este contexto, se considera la autorreferencia como una perspectiva que permite examinar diferentes niveles de percepción, inspirándose en las ideas de Paul Watzlawick. (1) en “La realidad inventada” (1994) y de Heinz Von Foerster en “Construyendo una realidad” (1973):

“El descubrimiento que todos debemos hacer por nosotros mismos es el siguiente postulado: El medio ambiente tal y como nosotros lo percibimos, es invención nuestra”, (p 38).

El mundo subjetivo de los profesionales de la salud, sus experiencias narradas y relatos cargados de significado, así como las diversas vivencias de un mismo evento que revelan tanto aspectos generales como particularidades únicas, destacan las voces de los actores principales. A través de la observación, se despiertan reflexiones sobre la capacidad de autorreflexión y la apropiación de habilidades para superar adversidades. Al analizar estas habilidades, se revelan posibles estados resilientes de evolución frente a la adversidad.

Teniendo en cuenta las repercusiones psicológicas, económicas y sociales generadas a partir de la pandemia y de la adversidad presentada ante situaciones de tensión, el ser humano cuenta con la capacidad de adaptarse ante las dificultades, haciendo uso de la resiliencia inherente a su humanidad. Al respecto, Escalera y Ruiz. (2) permiten una comprensión amplia de lo anteriormente descrito:

“La resiliencia socio-ecológica se puede entender como la capacidad de un socio-ecosistema sujeto a algún tipo de estrés en el sentido más básico del término o de cambio profundo no necesariamente negativo para regenerarse

a sí mismo sin alterar sustancialmente su forma y funciones, en una especie de “conservación creativa”. (p 111)

Sin embargo, los profesionales de la salud, quienes pueden experimentar tensión en diversas áreas de su vida, al asumir la gestión de sus emociones y adoptar una postura de estabilidad requerida por el entorno laboral, familiar y social, podrían enfrentarse a repercusiones en su salud física y mental. De este modo, surge la siguiente pregunta: ¿Hasta qué punto el “compromiso profesional” en entornos laborales puede llevarlos a superar sus límites personales?

Materiales y métodos

Se realizó una revisión exhaustiva utilizando dos motores de búsqueda académica clave: Scopus Elsevier y Web of Science. Estos sistemas ofrecieron resultados más alineados con indicadores académicos como el Índice H y la inclusión en cuartiles Q1 y Q2, destacando por su capacidad para identificar publicaciones de alta relevancia y rigor científico. En comparación, la búsqueda en Google Académico requirió un proceso de selección más preciso para obtener resultados de calidad similar.

Primer momento: se realizó una búsqueda inicial en motores de búsqueda académicos utilizando la frase clave “Covid-19”, lo que arrojó 125,923 artículos en Scopus Elsevier y 10,000 en Web of Science. Luego, al refinar la búsqueda con “Repercusiones psicológicas”, el número de artículos se redujo a 57 en Scopus Elsevier y 30 en Web of Science. Finalmente, al añadir “Profesionales de la salud”, se identificaron 4,771 artículos en Scopus Elsevier y 246 en Web of Science. De este conjunto, se seleccionaron 22 artículos relevantes para el estudio.

Segundo momento: la búsqueda comenzó con las palabras clave “Covid-19 autorreferencia”, lo que arrojó 2 artículos en Web of Science y 4 en Scopus Elsevier. Al ampliar con “Covid-19 autorreferencia, profesionales de la salud”, se hallaron 4 artículos tanto en Scopus Elsevier como en Web of Science. Posteriormente, al añadir “Covid-19 resiliencia”, se encontraron 159 artículos en Web of Science y 2,025 en Scopus Elsevier. Finalmente, con “Covid-19 resiliencia profesionales de la salud”, se identificaron 106 artículos en Scopus Elsevier y 60 en Web of Science. De estos resultados, se seleccionaron 18 artículos para el análisis.

Tercer momento: la búsqueda inicial se centró en la temática de “autorreferencia”

en Google Académico, arrojando 14,500 referencias. Al expandir la búsqueda con el término “Pandemias” en Web of Science y Scopus Elsevier, se identificaron 1,266 y 2,185 artículos, respectivamente. Aplicando criterios estrictos de inclusión, limitando la selección a artículos publicados en los últimos cinco años y en revistas indexadas, se logró refinar la búsqueda y seleccionar 10 artículos relevantes que abordan la autorreferencia y el impacto psicológico de las pandemias en profesionales de la salud.

En el proceso de búsqueda, se reconoce la importancia de establecer la categoría de análisis “Repercusiones psicológicas” de la cual subyacen las siguientes subcategorías:

Tabla 1. Gestión de búsqueda por categoría

Gestión de búsqueda por categoría			
Aspectos clínicos	Salud Mental	Autorreferencia	Resiliencia
Artículos relacionados con los signos y síntomas de diagnósticos clínicos.	Artículos relacionados al sistema de salud y al rol del profesional.	Artículos cualitativos en los que se escucha la voz del profesional y su experiencia.	Artículos que hacen mención al recurso, la solución y las estrategias de afrontamiento.

Fuente: elaboración propia.

Al construir el estado del arte, se completó la información de los 50 artículos en 12 columnas y 50 filas. En la primera columna se categorizó cada artículo. En la segunda, se incluyó el índice H y/o Q1-Q2. En la tercera, se registró el motor de búsqueda utilizado. La cuarta columna contiene los títulos. En la quinta, se detallaron los autores, el año y el país de origen. La sexta columna contenía el nombre de la revista, el volumen y la página. La séptima columna presenta el resumen del abstract. En la octava, se incluyeron las palabras clave. La novena columna resume la introducción de

cada artículo. La décima describe los métodos y posturas teóricas utilizadas. La undécima columna presentaba la síntesis de los resultados. Finalmente, en la duodécima se incluyeron las conclusiones obtenidas de cada artículo

Se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: artículos que se enfocarán en profesionales de la salud, artículos de revistas indexadas, el Índice H y las revistas Q, que se relacionarán con autorreferencia y con resiliencia, artículos no necesariamente relacionados al Covid - 19, que incluyeran pandemias y autorreferencia.

Resultados

Tabla 2. Sistema de gestión documental.

Sistema de gestión documental		
Categoría	Nº de artículos encontrados	Año de publicación
Aspectos clínicos	6	2020 - 2021
Salud mental	25	2021 - 2021
Autorreferencia	8	2014 - 2021
Resiliencia	11	2020 - 2021

Fuente: elaboración propia.

De los 50 artículos seleccionados para el análisis, se pudo observar una diversidad significativa en cuanto a la procedencia de los autores, abarcando un total de 18 países distintos.

Los aspectos clínicos de carácter psicológico y/o psiquiátrico, a partir del DSM-5 en el cual se codifica, clasifica y diagnostica el trastorno mental, comprenden los síntomas y signos, denotando un cuadro clínico que pone de base conceptos estudiados por los investigadores de los textos leídos. La mirada está dirigida, en su mayoría, a la medición de la ansiedad, la depresión, el estrés postraumático, los cambios en el comportamiento de los profesionales de la salud, así como el signo fisiológico relacionado con la calidad del sueño y el agotamiento.

El síndrome de Burnout, reconocido por la Organización Mundial de la Salud en 2002, impacta negativamente la salud mental de los profesionales de la salud. Se observan síntomas de depresión, negación y estigma

hacia la salud mental y altos niveles de ansiedad, especialmente entre quienes trabajan en la primera línea. Los profesionales fuera de la primera línea también experimentan estrés debido a la falta de preparación en intervención en crisis y a la carencia de resiliencia.

Por otra parte, en el artículo de Shreffler et al. (3), se mencionan antecedentes de enfermedad mental, como el trastorno obsesivo compulsivo, falta de experiencia, fragilidad en la red familiar y de pertenencia, sensación de baja autoeficacia, dificultades en la calidad del sueño, y consumo de sustancias psicoactivas, entre otros. A su vez, se destacan como factores protectores la mentalidad positiva, la implementación de medidas de bioseguridad, la percepción de eficacia, la toma de decisiones oportunas, el uso de medios de comunicación que fortalezcan el vínculo con la red de pertenencia, el descanso adecuado, la gestión de emociones, el pensamiento racional, el apoyo mutuo entre el equipo de trabajo, y el cuidado tanto de la vida profesional como familiar.

La **salud mental**⁴, es reconocida como un estado de bienestar físico, mental y social, que no se relaciona únicamente con la enfermedad o su ausencia; en ese sentido, se encontró que los profesionales de la salud que experimentan sobrecarga laboral, jornadas de trabajo excesivas y carencia en redes de apoyo, tienen tendencia a percibir efectos en la salud mental como trastorno de estrés postraumático (TEPT). (4) (Tiete et al, 2021) explican:

“El agotamiento y la salud mental de los trabajadores de la salud durante el brote de COVID-19, son, por lo tanto, un problema crítico de salud pública y deben estudiarse con mayor precisión. Se han publicado varios estudios sobre el impacto psicológico del brote de COVID-19 en los trabajadores sanitarios.”. (p 2).

En coherencia, el género tuvo una incidencia importante en el desarrollo de efectos psicológicos, encontrando que las mujeres presentan mayores alteraciones en su estado de ánimo. De acuerdo con la información arrojada por los instrumentos utilizados se encontró que presentaban un nivel de sobrecarga superior a la del género masculino, al tener que cumplir con tareas domésticas y a su vez dar respuesta a las responsabilidades laborales. Algunos de los trastornos psíquicos asociados fueron depresión, ansiedad, angustia, insomnio y estrés. Por lo tanto, Tiete et al, (4) describen:

“Las enfermeras y las participantes mujeres informaron síntomas de ansiedad con más frecuencia que los médicos y los participantes masculinos, respectivamente (es decir, el 63,2% de las enfermeras tenían síntomas vs.23,5% de los médicos, $p < 0,001$; El 57,4% de las mujeres participantes presentaron

síntomas frente al 33,6% de los hombres. $p < 0,001$ ”). (p. 4).

También se identificó que los profesionales de la salud presentan mayores niveles de ansiedad, depresión e insomnio comparado con los profesionales de otras áreas, lo que permite comprender que el exceso de horas laborales, las múltiples funciones a cargo, la responsabilidad con relación a la salud de la sociedad, son factores que pueden fomentar un sentir de desesperanza desencadenando patologías en la salud mental y física de los profesionales. Dicho lo anterior, Zhang et al. (5) proponen:

“El estudio ha señalado que la aparición repentina e inmediata de enfermedades potencialmente mortales puede poner al personal médico bajo una tremenda presión. Después del brote de COVID-19, el personal médico no solo rescata a los pacientes infectados, sino también, es testigo de todo el proceso de lucha de eventos de salud pública”. (p2).

Los profesionales con menos experiencia o capacitación enfrentaron mayores desafíos en su salud mental. Se concluye que hay dificultades en el diseño y desarrollo de programas de intervención para mitigar el impacto del covid-19 en los profesionales de la salud.

Por otra parte, se evidencia que los efectos que surgen del número de horas trabajadas y el desarrollo de patologías derivadas ante la tensión que experimentan por el Covid-19, deben ser identificadas y tratadas a tiempo para cuidar su salud mental. Al respecto, Britt et al. (6) manifiestan:

⁴OMS “Organización Mundial de la Salud.

“Además de la evaluación de estos constructos a través del autoinforme, se evaluó el número de horas que el personal trabajó cada semana a partir de una base de datos administrativa para proporcionar un índice objetivo de carga de trabajo. Estas demandas se evaluaron como predictores de la tensión de salud mental y como moderadores de las relaciones entre las demandas de COVID-19 y la tensión de salud mental”.
(p, 129)

Los resultados sobre la resiliencia indican que el apoyo de las redes familiares puede mitigar el impacto negativo en la salud mental. Sin embargo, factores económicos y síntomas del síndrome de Burnout, como la sobrecarga y la angustia, pueden aumentar los problemas de salud. Se observó que la ética, el compromiso y la motivación del profesional pueden ser recursos, pero también pueden convertirse en riesgos si llevan al agotamiento físico y mental.

Los profesionales de la salud que perciben carga laboral excesiva manifiestan mayores dificultades para superar los obstáculos. En ese sentido, Lisi et al. (7) indica:

“La resiliencia es la capacidad no sólo de superar los desafíos de la vida, sino también de aprender y crecer a partir de ellos y volverse más fuerte como resultado de dichos desafíos”. (p.2)

Los profesionales de la salud necesitan reforzar sus estrategias de afrontamiento para enfrentar sus responsabilidades diarias de manera más efectiva. Sin embargo, los estudios revisados no exploran los posibles vínculos entre las experiencias adversas durante la infancia de los profesionales y sus condiciones actuales. Esto es importante considerando que, según la perspectiva sistémica del desarrollo humano,

los contextos desfavorables en la infancia pueden actuar como factores protectores ante las dificultades actuales. Se requieren más investigaciones que aborden esta relación para comprender mejor cómo abordar los desafíos que enfrentan los profesionales de la salud y mejorar su calidad de vida.

El proceso de autorreferencia en el profesional de la salud se encuentra en cuatro estudios específicamente, resultado que muestra un abordaje en su mayoría desde un paradigma lineal, causa y efecto, por consiguiente, estos cuatro textos se nutren con cinco artículos más, que hablan de la autorreferencia en contextos terapéuticos.

Los profesionales de la salud se enfrentan a numerosas preguntas sobre el Covid-19, incluyendo aspectos económicos, éticos, sociales y profesionales. Experimentan una gama de emociones, desde confrontación con la muerte hasta satisfacción por servir, reflejando un altruismo que puede dificultar su autoatención. La creación de espacios para la expresión de sus dilemas y emociones puede reducir la tensión percibida. Además, las presiones previas a la pandemia y las diferencias de género también influyen en su nivel de tensión. Enfrentan dilemas éticos y emocionales relacionados con su identidad y entorno laboral.

En uno de los artículos destacados se registra un programa novedoso que se llama Port Royal Bulle (la Burbuja), 2020, para apoyar y prevenir la descompensación psicológica de trabajadores de la salud, entendiendo al Covid-19 como un estado de trauma. En Lefèvre, et al. (8) los profesionales narran:

“Este período ha sido muy difícil. Muchos de nosotros nos hemos visto afectados. He visto a colegas romper a llorar y estallar psicológicamente en la sala de descanso

o al lado de la cama del paciente, hablar sobre los trastornos del sueño que les impide dormir más de una hora a la vez. No me he salvado” (p., 420)

El relato evidencia un impacto psicológico profundo, manifestado en llantos incontrolables que representan una liberación emocional. Este fenómeno no se limita únicamente al contexto de la pandemia, sino que refleja preocupaciones previas al Covid-19. El programa Port Royal destaca por proporcionar espacios de apertura emocional para los profesionales de la salud, lo que subraya la importancia de las instituciones en la preparación de programas que fomenten el autocuidado y la reflexión sobre la salud mental.

Por ende, las investigaciones dan lugar a las preguntas que la presente revisión se hace sobre los profesionales de la salud a nivel autorreferente, respondiendo a la relevancia de una mirada humanizada que realiza sobre sí mismo, observando en la reflexividad la resistencia, que mira su saturación emocional, necesidad de aceptación y reconocimiento como sinónimo de salud mental y de disminución de los estados de tensión. Desde un punto de vista autorreferente, López, Arias, Monsalve, Y.A. (9) plantean:

“En el ejercicio de realizar una revisión documental sobre la noción del self o sí mismo del terapeuta, es notable que sus planteamientos sostienen una cibernética de segundo orden, donde la posición epistemológica del “observador observando su propia observación” abre un espacio para la reflexión sobre el propio comportamiento y entra directamente en el territorio de la responsabilidad y la ética” (p, 9)

Discusión

La pandemia de Covid-19 ha puesto de manifiesto la importancia de abordar las repercusiones psicológicas en los profesionales de la salud. Existe un debate sobre si estas dificultades son consecuencia directa de la pandemia o si ya estaban latentes en los profesionales y fueron exacerbadas por las circunstancias extremas. La dificultad para reconocer los signos de enfermedad mental en este contexto se destaca como un riesgo significativo. Por ello, se hace hincapié en la necesidad de intervenciones terapéuticas que promuevan la reflexión y el autocuidado, reconociendo la vulnerabilidad del profesional como un paso crucial hacia la resiliencia.

En este sentido, la resiliencia emerge como una herramienta vital para los profesionales de la salud en tiempos de crisis. No se trata solo de la capacidad de soportar la presión, sino también de buscar apoyo, reconocer la vulnerabilidad propia y aprender de las experiencias difíciles. Aquellos profesionales que pueden gestionar la resiliencia encuentran nuevas formas de afrontar los desafíos, manteniendo un sentido de propósito y contribuyendo significativamente a la sociedad.

Es importante entender que la resiliencia no es estática, sino un proceso continuo de aprendizaje y adaptación. A medida que los profesionales enfrentan nuevos desafíos, tienen la oportunidad de fortalecer su resiliencia y desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento. De esta manera, la resiliencia se convierte no solo en un recurso individual, sino también en un activo comunitario que fortalece la capacidad de las organizaciones de salud para responder a las crisis y apoyar a su personal en momentos de necesidad.

Conclusiones

La necesidad de fortalecer la resiliencia de los profesionales de la salud se destaca frente a la falta de programas de apoyo y preparación institucional para enfrentar crisis como la pandemia de Covid-19. Esto plantea interrogantes sobre cómo gestionan sus emociones en ausencia de un respaldo adecuado, lo que subraya la importancia de prevenir la sobreexigencia y mantener la percepción de su humanidad. Desde una perspectiva sistémica, se observa que la realidad se construye y no es simplemente tangible. Durante la pandemia, los profesionales enfrentan dilemas éticos y morales que aumentan el riesgo de problemas de salud mental a corto y largo plazo.

Se sugiere que reconozcan y den sentido a sus aspectos autorreferentes, observando su salud mental desde una perspectiva humana y estando alerta a sus propios signos y síntomas. Además, se destaca la importancia de cultivar redes de apoyo sólidas y crear espacios de diálogo donde puedan compartir experiencias y encontrar consuelo en la conexión con otros.

En conclusión, la resiliencia y la autorreferencia son fundamentales para el bienestar de los profesionales de la salud. Al integrar estas dimensiones en su práctica profesional y personal, están mejor equipados para enfrentar los desafíos con adaptabilidad y fortaleza emocional, manteniendo su sentido de humanidad.

Referencias bibliográficas

1. Watzlawick, P. La realidad inventada. Tercera edición. Gedisa. 1994.
2. Escalera Reyes J, Ruiz Ballesteros E. Resiliencia Socioecológica: aportaciones y retos desde la Antropología. Rev Antropol. [Internet]. 2011. [Consultado el 7 de mayo de 2021] Soc. 2011;20:111-135. Disponible en DOI: https://doi.org/10.5209/rev_RASO.2011.v20.36264.
3. Shreffler J, Petrey J, Huecker M. The Impact of COVID-19 on Healthcare Worker Wellness: A Scoping Review. Western Journal Delaware Medicina de emergencia. 2020; 21 (5). <https://dx.doi.org/10.5811%2Fwestjem.2020.7.48684>
4. Tiete J, Guatteri M, Lachaux A, Matossian A, Hougardy J, Loas G, et al. Resultados de salud mental en trabajadores de la salud en unidades de atención COVID-19 y no COVID-19: Una encuesta transversal en Bélgica. Front. Psychiatry. [Internet] 2021 [Consultado 23 de abril de 2021]; 1 (1): 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.612241>
5. Zhang Y, Tian L, Li W, Wen X, Wu H, Gong R, (et al). Estado de salud mental entre los chinos asociados a la atención médica profesionales del control de infecciones durante el brote de la enfermedad por coronavirus: una encuesta transversal nacional. Psiquiatra. biol. [Internet] 2021 [Consultado 14 de marzo de 2021] 100 (5) 1-9. <http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000024503>
6. Thomas W, Britt L, Shuffler L, Patrick J, Rosopa H, William J. Job Demands and Resources among Healthcare Professionals during Virus Pandemics: A Review and Examination of Fluctuations in Mental Health Strain during COVID-19. Int. j. psychol [Internet] 2021 [Consultado 14 de marzo de 2021]; 70 (1): 1-30. <https://doi.org/10.1111/apps.12304>
7. Lisi L, Ciaffi J, Bruni A, Mancarella L, Brusi V, Gramegna P et al. Niveles y factores asociados con la resiliencia en profesionales de la salud italianos durante la pandemia COVID-19: una encuesta basada en la web. Behav. Sci. [Internet] 2021 [Consultado 10 de abril del 2021]; 10 (183): 1-16. <https://doi.org/10.3390/bs10120183>
8. Lefèvre, H. Stheneur, H. Cardin, C. Fourcade, L. Fourmaux, C. Tordjman, E. Touati, M. Voisard, F. Minassian, S. Chaste, P. Moro, M.R. Lachal, J. The Bulle: Support and Prevention of Psychological Decompensation of Health Care Workers During the Trauma of the COVID-19 Epidemic [Internet] J. Pain Symptom Manage. [Internet]. 2020 [Consultado 3 de abril de 2021]; 61 (2): 416-422 <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.09.023>

9. López, M.I., Arias, S.L., Monsalve, Y.A. Self del terapeuta sistémico como un recurso para el cuidado de sí. *Tempus Psicológico* [Internet]. 2020 [Consultado 23 de marzo de 2021]; 2(2): 81-105. Disponible en: <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.2.2.2896.2019>
10. Duarte H, Daros R, Cardozo P, De Souza, A, Lourenço V, Kise V, et. Al. Factores asociados a la percepción de estrés de los fisioterapeutas brasileños durante la pandemia de COVID-19, una encuesta transversal. *Psychol. Health* [Internet] 2021 [Consultado 14 de marzo de 2021]; 25;1-13. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1875133>
11. Rodríguez G, Rubio A, Conde P, Armesto L, Garrido N, Capitan L. (et. al) Impacto emocional a corto plazo de la pandemia de COVID-19 en el personal sanitario español. *J. Affect. Disord.* [Internet] 2021 [Consultado 2021 marzo 14]; 278 (1) 1-6. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.079>
12. Bassi M, Negri L, Delle Fave A, Accardi R. La relación entre el estrés postraumático y los síntomas positivos de salud mental entre los trabajadores de la salud durante la pandemia de COVID-19 en Lombardía, Italia. *J. Affect. Disord.* [Internet] 2021 [Consultado 23 de abril de 2021]; 280 1- 6. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.065>
13. Troglio F, Rolim M. Sintomatología psiquiátrica asociada a depresión, ansiedad, angustia e insomnio en profesionales de la salud que trabajan en pacientes un efectuado por COVID19: una revisión sistemática con metanálisis. *Psiquiatr. biol.* [Internet] 2021 [Consultado 23 de abril de 2021]; 104: 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110057>
14. Xue-Hui Fang, Li Wu, Lun-Shan Lu, Xiao-Hong Kan, Hua Wang, Yan-Jun, Xiong et.al. Problemas de salud mental y apoyos sociales en los trabajadores de la salud COVID-19: un estudio explicativo chino. *BMC.* [Internet] 2021 [Consultado 23 de abril de 2021]; 21 (34): 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02998-y>
15. Bastani P, Mohammadpour M, Ghanbarzadegan A, Kostas K, Giang Do L. Preocupaciones globales de los trabajadores de salud dental y bucal durante el brote de COVID-19: un estudio de alcance sobre las preocupaciones y las estrategias de afrontamiento. *Syst. Rev.* [Internet] 2021 [Consultado 23 de abril de 2021]; 10 (45): 1-9. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01574-5>
16. Wei H, Hardin S, Watson J. A unitary caring science resilience building model: Unifying the human caring theory and research-informed psychology and neuroscience evidence. *Ijnurstu.* [Internet] 2021 [Consultado 23 de abril de 2021]; 8 (1): 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.11.003>
17. Da Silva L, Barbosa C. El impacto de la pandemia de COVID-19 en una unidad de cuidados intensivos (UCI): síntomas psiquiátricos en profesionales de la salud. *Psiquiatr. biol.* [Internet] 2021 [Consultado 23 de abril de 2021]; 110: 1- 6. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110299>
18. Coppola F, Faggioni L, Neri E, Grassi R, Miele V. Impact of the COVID-19 outbreak on the profession and psychological wellbeing of radiologists: a nationwide online survey. *Insights into Imaging.* [Internet] 2021 [Consultado 23 de abril de 2021]; 12 (23): 1- 12. <https://doi.org/10.1186/s13244-021-00962-2>
19. De Kock H, Latham H, Leslie S, Grindle M, Munoz S, Ellis L, Polson R, O'Malley. A rapid review of the impact of COVID-19 on the mental health of healthcare workers: implications for supporting psychological well-being. *BMC Public Health.* [Internet] 2021 [Consultado 23 de abril de 2021];21(104): 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10070-3>
20. Santabárbara J, Notivol J, Lipnicki D, Olaya B, Moreno M, García P, et. al. Prevalence of anxiety in health care professionals during the COVID-19 pandemic: A rapid systematic review (on published articles in Medline) with meta-analysis. *Psiquiatr. biol.* [Internet] 2021 [Consultado 23 de abril de 2021]; 107: 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110244>
21. Viejo J, Dorado A, Rodríguez M, López J. Resiliencia para la promoción de la salud en la crisis Covid-19 en España. *rev. estud. Soc.* [Internet] 2021 [Consultado 10 de abril del 2021]; 26 (4): 1-11. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/article/view/34649/36554>
22. Lakioti A, Stalikas A, Pezirkianidis C. The Role of Personal, Professional, and Psychological Factors in Therapists Resilience. *Prof Psychol Res Pr.* [Internet] 2021 [Consultado 10 de abril del 2021]; 51 (6): 1-13. <https://doi.apa.org/doi/10.1037/pro0000306>

23. Setiawati Y, Wahyuhadi J, Joestandari F, Maramis MM, Atika A. Anxiety and Resilience of Healthcare Workers During COVID-19 Pandemic in Indonesia. *J. Multidiscip. Healthc.* [Internet] 2021 [Consultado 10 de abril del 2021]; 14: 1-18. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S276655>
24. Jaung W. Changes in human-nature relations during pandemic outbreaks: a big data analysis. *Science of the Total Environment is Sci.* [Internet] 2021 [Consultado 10 de abril del 2021]; 768: 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.144530>
25. Castañeda C, Ramos G. Principales pandemias en la historia de la humanidad. *Rev Cubana Pediatr.* [Internet] 2021 [Consultado 10 de abril del 2021]; 92: 1-24. <http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/1183/714>
26. Sánchez F, Coss M, Alonso M, Ochoa A. Las grandes epidemias que cambiaron al mundo. *Medigraphic.* [Internet] 2021 [Consultado 10 de abril del 2021]; 63 (2): 1-6. <http://www.medigraphic.com/analesmedicos>
27. Leal R. Breve historia de las pandemias rev.colomb.psiquiater [Internet] 2021 [consultado 202110 de abril del]; 24: 1-19. <http://psiqu.com/1-10157>
28. Tirado F, Cañada A. Epidemias: un nuevo objeto sociotécnico. *Convergencia.* [Internet] 2021 [Consultado 10 de abril del 2021]; 18(56): 1-24. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S140514352011000200006&lng=es&nrm=iso
29. Souza NVDO, Carvalho EC, Soares SSS, Varella TCMML, Pereira SRM, Andrade KBS. Nursing work in the COVID-19 pandemic and repercussions for workers' mental health *Rev Gaúcha Enferm.*[Internet]. 2021. [Consultado 14 de marzo de 2021]; 42. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200225>
30. Fiest K, Leigh J, Krewulak D, Plotnikoff K, Kemp L, Ng-Kamstra J, Stelfox H. Experiences and management of physician psychological symptoms during infectious disease outbreaks: a rapid review. *BMC Psychiatry.* [Internet]. 2021. [Consultado 12 de marzo de 2021]; 21 (91): 2-14. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03090-9>
31. Palacios-Ceña, D. Fernández-de-las-Peñas, C. Florencio, LL. de-la-Llave-Rincón, AI. Palacios-Ceña, M. Emotional Experience and Feelings during First COVID-19 Outbreak Perceived by Physical Therapists: A Qualitative Study in Madrid, Spain. *J. Environ. Res. Public Health.* [Internet]. 2020. [Consultado 14 de marzo de 2021]; 18 (1):127. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010127>
32. Kavita Batra, Tejinder Manoj Sharma, Ravi Batra, Nena Schvaneveldt. Investigating the Psychological Impact of COVID-19 among Healthcare Workers: A Meta-Analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health* [Internet]. 2020. [Consultado 12 de marzo de 2021]; 17(23): 9096. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239096>
33. Azoulay, E. Waele, J. Ferrer, R. Staudinger, T. Borkowska, M. Povoia, P. Iliopoulou, K. Artigas, A. Schaller, S,J. Shankar Hari, M. Pellegrini, M. Darmon, M, Kesecioglu, J. Ceconi, M. On behalf of ESICM. Symptoms of burnout in intensive care unit specialists facing the COVID-19 outbreak. *Annals of Intensive Care.* [Internet]. 2020. [Consultado 12 de marzo de 2021]; 10 (110): 2-8 <https://doi.org/10.1186/s13613-020-00722-3>
34. Gómez-Ramiro M, Fico G, Anmella G, Vázquez M, Sagué-Vilavella M, Hidalgo-Mazzei D, Pacchiarotti I, Garriga M, Murru A, Parellada E, Vieta E. Changing trends in psychiatric emergency service admissions during the COVID-19 outbreak: Report from a worldwide epicentre *J. affect. Disord.* [Internet]. 2020 [Consultado 12 de marzo de 2021]; 282 (26): 26-32 <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.057>
35. Franklin, P. Gkiouleka, A. A Scoping Review of Psychosocial Risks to HealthWorkers during the Covid-19 Pandemic *Int. J. Environ. Res. Public Health.* [Internet]. 2021 [Consultado 14 de marzo de 2021]; 18(5): 2453. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052453>
36. Shan Y, Shang J, Yan Y, Lu G, Hu D, Ye X. Mental workload of frontline nurses aiding in the COVID-19 pandemic: A latent profile analysis *J Adv Nurs.* [Internet]. 2021 [Consultado 3 de abril de 2021]; 77 (5): 2374-2385. <https://doi.org/10.1111/jan.14769>
37. Miller, J, J. Reddin, J. Self-care among healthcare social workers: The Impacto of COVID-19 *Soc. work health care* [Internet]. 2021 [Consultado 3 de abril de 2021]; 60 (1): 30-48 <https://doi.org/10.1080/00981389.2021.1885560>

38. Sakib, N. Akter. T. Zohra, F. Bhuiyan, I. Mamun, M. Griffiths. M. Fear of COVID-19 and Depression: A Comparative Study Among the General Population and Healthcare Professionals During COVID-19 Pandemic Crisis in Bangladesh Int J Ment Health Addiction. [Internet]. 2021 [Consultado 3 de abril de 2021]; 19 (2): 2-17 <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00477-9>
39. Gómez, J, Domínguez, S. Romero, M. Romero, A. Coronado, V. Ruiz, C. Work engagement and psychological distress of health professionals during the COVID-19 pandemic. J Nurs Manag. [Internet]. 2021 [Consultado 3 de abril de 2021]; 19 (4): 1-10. <https://doi.org/10.1111/jonm.13239>
40. Maraqa, B. Nazzal, Z. Zink, T. Mixed Method Study to Explore Ethical Dilemmas and Health Care Workers' Willingness to Work Amid COVID-19 Pandemic in Palestine. Front. Med. [Internet]. 2021 [Consultado 3 de abril de 2021]; [7https://doi.org/10.3389/fmed.2020.576820](https://doi.org/10.3389/fmed.2020.576820)
41. Erdem, B. Gok, M. Bostan, S. The evolution of the changes in the clinical course: a multicenter survey-related impression of the ophthalmologists at the peak of the COVID-19 pandemic in Turkey. Int Ophthalmol. [Internet]. 2021 [Consultado 3 de abril de 2021]; 41(5): 1261–1269 <https://doi.org/10.1007/s10792-020-01681-1>
42. Hummel S, Oetjen N, Du J Posenato E, Resende de Almeida RM, Losada R, et al. Mental Health Among Medical Professionals During the COVID-19 Pandemic in Eight European Countries: Cross-sectional Survey Study. J Med Internet Res. [Internet]. 2021 [Consultado 3 de abril de 2021]; 23(1): 1-12. <https://preprints.jmir.org/preprint/24983>
43. Kenneth R. Kaufman, Eva Petkova, Kamaldeep S. Bhui y Thomas G. Schulze. A global needs assessment in times of a global crisis: world psychiatry response to the COVID-19 pandemic. BJPsych Open. [Internet]. 2020 [Consultado 13 de marzo de 2021]; 6(3): 48.: <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.25>
44. Montoya, L.J. Oquendo, P.A. y Tórrrez, D. Self, autorreferencia y su incidencia en el estilo del terapeuta sistémico. Tempus Psicológico. [Internet]. 2019 [Consultado 23 de marzo de 2021]; 3(2): 108-135 <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.3.2.3387.2020>
45. Garzón, D. Autorreferencia y estilo terapéutico: su intersección en la formación de terapeutas sistémico Diversitas - Perspectivas en Psicología. [Internet]. 2008 [Consultado 23 de marzo de 2021]; 4(1): 159-171. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67940113>
46. Páez, M. Experiencias resilientes del terapeuta generadoras de cambio a través de expresiones plásticas. Archivos de Medicina (Col). [Internet]. 2016 [Consultado 23 de marzo de 2021]; 16(2): 345-358. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273849945013>
47. Sánchez, L. Auto- y heterorreferencia: intervención, supervisión. Revista Trabajo Social. [Internet]. 2014 [Consultado 7 de mayo de 2021]; 16(16): 127-141. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/47063>.
48. Rieckert A, Schuit E, Bleijenberg N, Ten D, De Lang W, De Man-van Ginkel J, et al. How can we build and maintain the resilience of our health care professionals during COVID-19? Recommendations based on a scoping review. BMJ [Internet] 2021 [Consultado 14 de marzo de 2021]; 11 (1): 13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-043718>
49. Kabasakal E, Özpulat E, Akca A, Ozcebe H. Características Del Estado De Ánimo Del Sector Salud Y Los Servicios Comunitarios Empleados Durante La Pandemia Del Covid-19. Researchgate [Internet] 2021 [Consultado 14 de marzo de 2021]; 77 (148): 1-12. <https://www.researchgate.net/publication/348134666>
50. Macapagal P. Covid-19: Impacto Psicológico. Afr. J. [Internet] 2021 [Consultado 14 de marzo de 2021] 3(2): 182-187. https://abjournals.org/ajbmr/jr-paper_issue/?select_volume=3&select_issue=2
51. Weibelzahl S, Reiter J, Duden D. Depression and anxiety in health professionals during the COVID-19 pandemic. Cambr. hist jour [Internet] 2021 [Consultado 14 de marzo de 2021]; 149 (46) 1-10. <https://doi.org/10.1017/S0950268821000303>
52. Silva R, Rodríguez C, Madeiros P, Rolim M. Efectos psicológicos causados por la pandemia de COVID-19 en profesionales de la salud: una revisión sistemática con metaanálisis. Psiquiatr. biol. [Internet] 2021 [Consultado 14 de marzo de 2021]; 104 (10) 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110062>