

El factor psicológico en las personas que trabajan durante la pandemia

20/04/2020

Ante la crisis sanitaria, la tensión general y el miedo que imperan, muchos de quienes deben salir a la calle por razones laborales se ven desbordados. Desde FM Vos (94.5) y Diario San Rafael dialogamos al respecto con el licenciado en Psicología Miguel Riquero.

“Para los trabajadores no es fácil. En una definición rápida, podemos decir que ‘el estrés es el divorcio entre la expectativa y la realidad’, y por eso, esas expectativas a veces son altas y nos encontramos con otra cosa. Esto quiere decir que quienes están interviniendo para el control del Covid-19 (sobre todo fuerzas de seguridad y personal de la salud), están bajo mucha presión en el aspecto psicoemocional y hay que darles mucha contención”, dijo el licenciado Riquero, y destacó que sin esa contención, se pueden suscitar muchas situaciones que a la larga “los van a perjudicar emocionalmente”.

Cabe decir que en otros países afectados por la pandemia, ha habido casos de profesionales de la salud que llegaron al suicidio o la muerte frente a la problemática, pues ocurrió, por ejemplo, el caso de un hombre contagiado de coronavirus que asesinó a su esposa médica, al suponer que ella era quien le había pasado el virus.

Frente a la pandemia, en el Sur se ha generado un espacio con la intención de ayudar en este sentido a quienes se pueden ver afectados. “Lo trabajamos en un encuentro grupal a través de técnicas de relajación y respiración para bajar los niveles de ansiedad. Es una técnica que utilizan bomberos de Estados Unidos tras pasar por situaciones estresantes”, señaló, y aclaró que la intención es que esos problemas queden en el

trabajo y que no se lleven al hogar.

<http://diariosanrafael.com.ar/diariosanrafael/wp-content/uploads/2020/04/Riquero.mp3>