



Comité de Expertos de Enfermería en Ética y Legislación
Federación Argentina de Enfermería

El Consejo Deontológico y el Comité de Expertos de Enfermería en Ética y Legislación de la Federación Argentina de Enfermería -FAE-

agradecen especialmente a la Dra. Isabel Pérez Jáuregui, experta, entre otras, en burn out, por brindarnos desinteresadamente las pautas para el afrontamiento saludable ante esta pandemia.

CD: Lics. Amalia Alcorta – Nélide Gallardo – Elena Perich – Leandro Pusch Zulma Silva

CEEEL: Lics. Rubén Lastra - Elena Perich – Graciela Rojas – Victoria Rosso - Zulma Silva – Hna Mercedes Zamuner

ENFERMERIA Y PANDEMIA

Cómo cuidar la salud, la vocación y el rol profesional

***Riesgos y claves para su afrontamiento
en el contexto de la pandemia***

Dra. Isabel Pérez Jáuregui

Bs As. 2020

isabelpjauregui@gmail.com

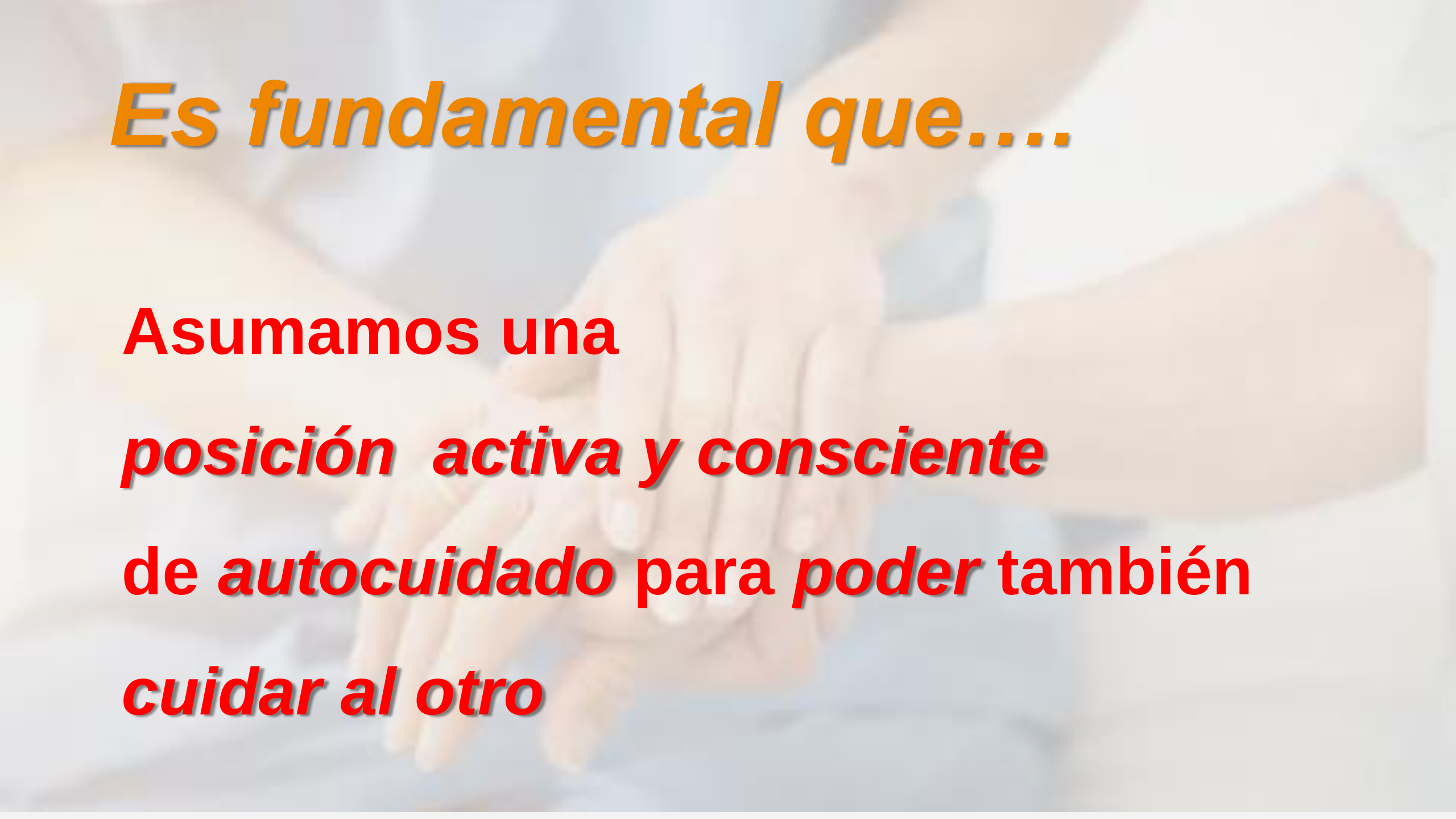


Existen diversos factores que pueden ser:

Estresores

o bien

**Propiciadores de salud
e integridad personal**

A background image showing several hands of different skin tones interlaced and holding each other in a supportive grip. The image is slightly blurred, emphasizing the text overlay.

Es fundamental que....

***Asumamos una
posición activa y consciente
de autocuidado para poder también
cuidar al otro***



Identificando



Aceptando



Resignificando

***Las emociones
mas frecuentes
que se presentan
ante la crisis.***

Que son las siguientes:

1. MIEDO Y ANSIEDAD

Desarrollar el autocuidado, objetivar peligros, mantener rutinas, recreación, buscar ayuda y orientación.

2. FRUSTRACION

Ser pacientes, tolerar las limitaciones y buscar significados de valor en nuestras praxis. Desarrollar empatía hacia uno y el otro.

3. ENOJO

Aceptar la realidad dura, que nos golpea en su crudeza, regular la emoción a fin de no sobreexponernos a tener conductas impulsivas y de riesgo.

Otras emociones

4. AGOTAMIENTO Y DESORGANIZACION

Hacer espacios de descanso, relajación, recreación, actividades creativas, poner metas concretas, posibles, a corto plazo.

5. TRISTEZA

Compartir las pérdidas, apoyarse en la conciencia de haber hecho el bien posible.

6.SOLEDAZ

Vincularnos significativamente con otros.

Desarrollar reciprocidad y solidaridad.

Y por último las emociones de:

➤ *ENCIERRO Y ASFIXIA*

Buscar equilibrio con momentos creativos, de libertad en la vida personal, darnos “aire” y estímulos de conexión con otros.

➤ *IMPOTENCIA Y APATIA*

Aceptar la realidad y sus límites.

Nutrirnos con mensajes de vida y sentidos constructivos.

Ahora analicemos la manera de enfrentar la situación crítica

Puede
ser

• **Adecuada**

Puede
ser

• **De riesgo**

Afrontamiento adecuado

- ❑ Afirmar la idoneidad y requisitos de nuestro rol.**
- ❑ No abandonar nuestro lugar.**
- ❑ Valorar el esfuerzo y la capacitación.**
- ❑ Compartir experiencias, pedir ayuda y orientación.**

Afrontamiento inadecuado

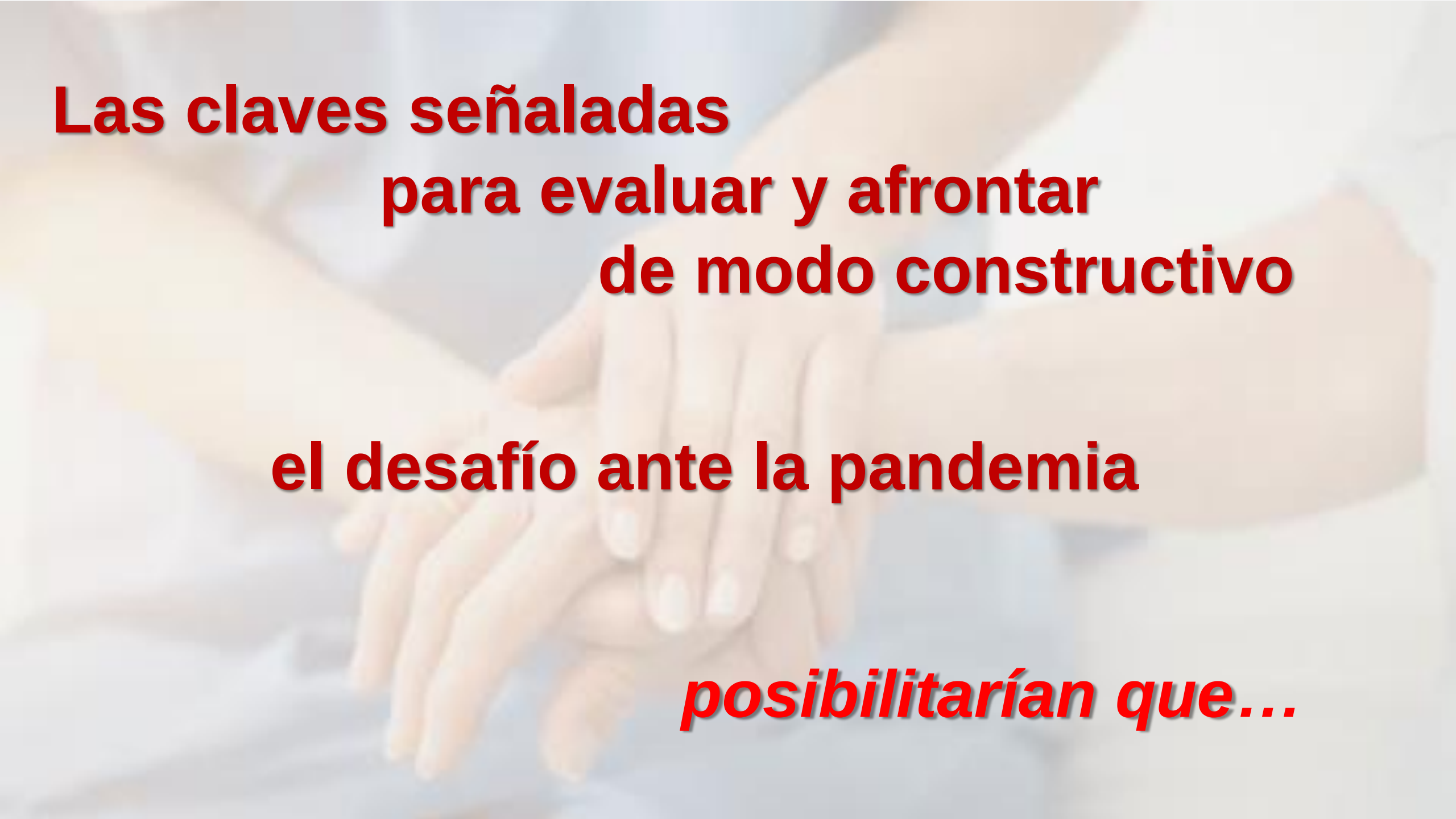
Negar el problema y su complejidad

Abandonar el rol; escapar de las responsabilidades propias

Aislarse y sufrir en silencio

No colaborar con el otro

No pedir ayuda si la necesita



**Las claves señaladas
para evaluar y afrontar
de modo constructivo**

el desafío ante la pandemia

posibilitarían que...

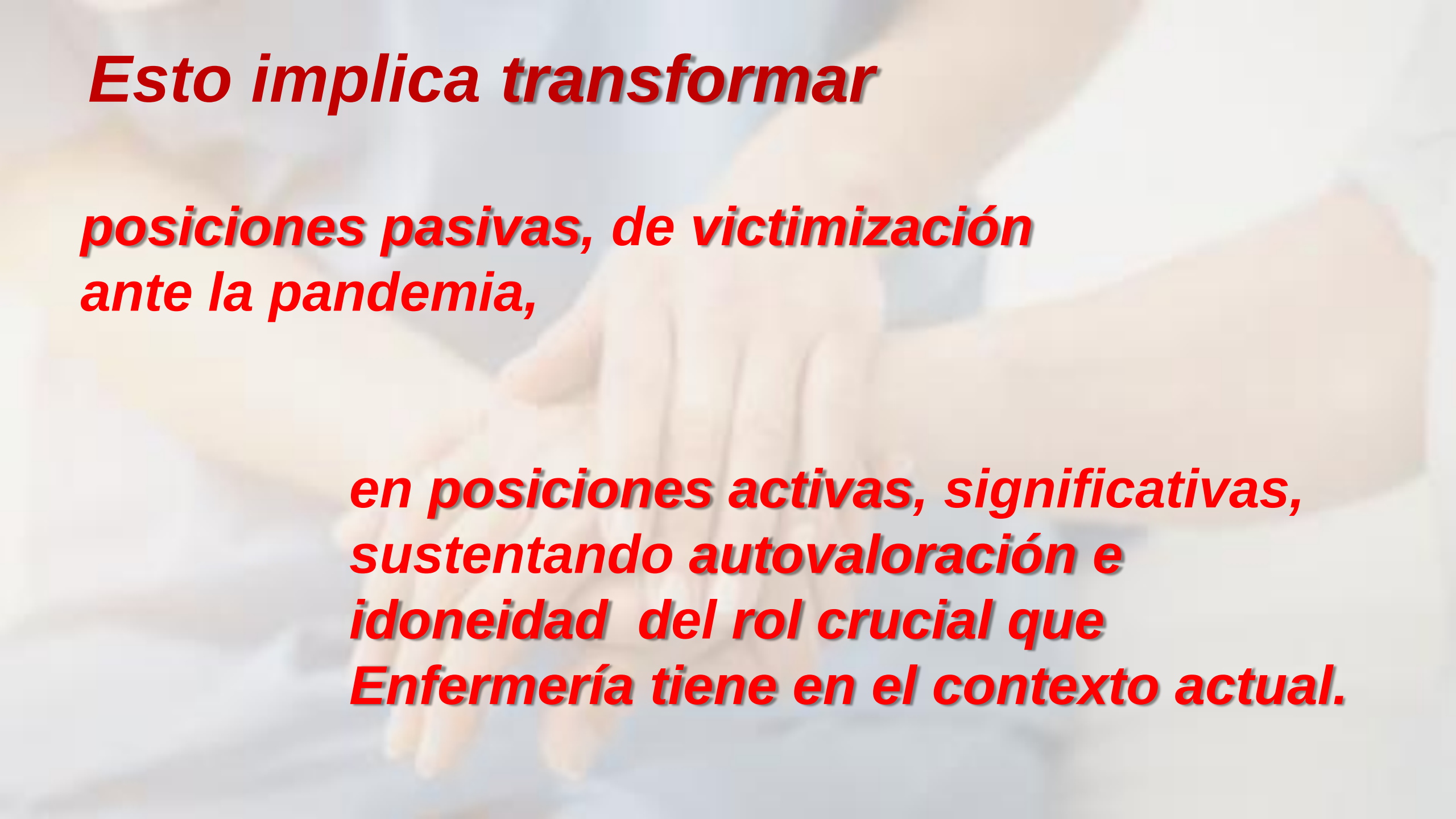
El alma apenada y extenuada

**Pueda
reconstruirse
dando a
nuestras
conductas
valores:**

Creativos

Vivenciales

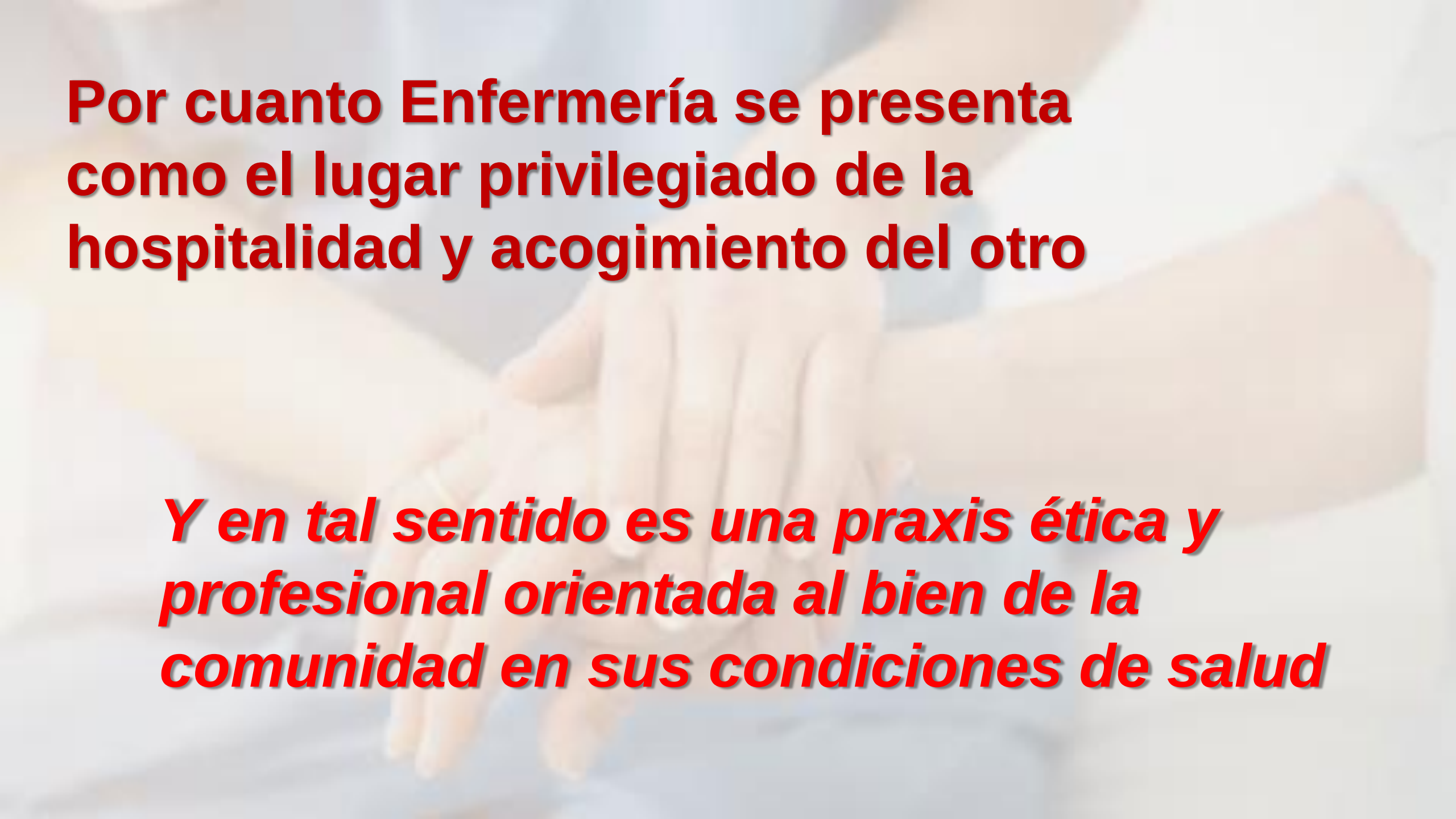
Actitudinales



Esto implica transformar

***posiciones pasivas, de victimización
ante la pandemia,***

***en posiciones activas, significativas,
sustentando autovaloración e
idoneidad del rol crucial que
Enfermería tiene en el contexto actual.***



**Por cuanto Enfermería se presenta
como el lugar privilegiado de la
hospitalidad y acogimiento del otro**

***Y en tal sentido es una praxis ética y
profesional orientada al bien de la
comunidad en sus condiciones de salud***

***PROFESIONALES DE ENFERMERÍA LIDERANDO
EL CAMINO HACIA LA SALUD UNIVERSAL
en primera línea de respuesta al COVID-19***

Reconocimiento - Respeto - Confianza

Cuidarnos

***con recursos humanos y EPP en cantidad y calidad
adecuados, apoyo emocional y seguridad. Autopercebir
el agotamiento y evitar el afrontamiento ineficaz en
el ejercicio del rol***

**Consejo Deontológico - Comité de Expertos de Enfermería en Ética y Legislación
Federación Argentina de Enfermería**