

Empatía y salud mental en el contexto de la pandemia por COVID-19

Empathy and Mental Health during the COVID-19 Pandemic

Márcia Astrês Fernandes^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-9781-0752>

Agostinho Antônio Cruz Araújo² <https://orcid.org/0000-0003-0996-0385>

¹Universidad Federal de Piauí. Departamento de Enfermería y Programa de Posgrado en Enfermería. Teresina, Piauí, Brasil.

²Universidad Federal de Piauí. Departamento de Enfermería. Teresina, Piauí, Brasil.

*Autor de correspondencia: m.astres@ufpi.edu.br

Estimado editor:

En vista de la aparición del virus betacoronavirus SARS-CoV-2, en diciembre de 2019, en Wuhan, China, y por la falta de tratamiento o vacuna adecuados, se adoptaron medidas de aislamiento social para combatir la difusión del virus. Estos cambios repentinos en la vida diaria de la población han contribuido al desarrollo de conflictos intra o interpersonales como el miedo, la ansiedad e incluso el pánico.

Aliado a esto, la difusión de noticias falsas agrava esta situación. Las personas tienden a centrar la atención en sí mismas como una forma de autoprotección e intentan escapar de cualquier cosa que amenace su existencia. Sin embargo, este comportamiento y otros similares no siempre se consideran saludables. Últimamente, se han reportado muchos ataques y hostilidad contra profesionales de la salud. Ellos son rechazados y acusados de propagar el nuevo coronavirus, debido al contacto directo con personas infectadas.

La ocurrencia de rechazo social, discriminación, xenofobia e incluso hostilidad hacia las categorías más vulnerables al virus,⁽¹⁾ además de injusto y lamentable, denota una falta de empatía hacia aquellos que están, en el peor de los casos, en el control de esta pandemia.

Además, ocurrió un aumento en los casos de enfermedades mentales entre los profesionales de la salud que trabajan en condiciones adversas, la ausencia de materiales adecuados para su protección individual, entre otros problemas. Se informan agotamientos físicos y emocionales en esta ardua tarea de luchar contra COVID-19. Además, los trabajadores

experimentan un ambiente de trabajo impregnado por una variedad de elementos estresantes que comprometen su calidad de vida, bienestar físico y emocional.⁽²⁾ En esta perspectiva, se llama la atención sobre la importancia de los comportamientos empáticos como una forma de nutrir y dar consuelo a los trabajadores luchan por superar este mal.

En este sentido, la empatía surge como una forma de consuelo psíquico, ya que contribuye a la promoción de los comportamientos sociales, así como a ayudar a controlar el estrés. Esta percepción tiene tres componentes: el afectivo, basado en la compasión y en la preocupación por los demás; el cognitivo, relacionado con la comprensión del otro; y el comportamiento, que reconoce las perspectivas y sentimientos de la otra persona.⁽³⁾ Esta característica es fundamental para la promoción del bienestar mental general. Las personas empáticas tienden a ser más generosas, más sabias y más compasivas, por lo tanto, tienen una mejor relación con los demás, aceptan sus diferencias y utilizan estrategias en el manejo de conflictos, sin manipulación o coerción.⁽⁴⁾

En este contexto, la empatía corresponde a la capacidad, como rol de la sociedad, de comprender y reconocer el trabajo desarrollado por los profesionales de la salud como cuidadores y agentes no amenazantes para la salud de la población. Además, el acto de respetar las reglas de aislamiento o desapego social y cuarentena se ve no solo como una actitud de responsabilidad y amor por los demás, sino como un acto pro-social y empático. Finalmente, vale la pena destacar que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no asociar el origen étnico o la nacionalidad a las personas infectadas con COVID-19. Además, enfatiza la importancia de la compasión y la amabilidad como una forma de apoyar a las personas infectadas y a los profesionales de la salud para que continúen brindando su asistencia y la esperanza de un futuro mejor.⁽⁵⁾

Referencias bibliográficas

1. Xiang Y-T, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, *et al.* Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry*. 2020 [acceso: 01/05/2020];7(3):228-9. Disponible en: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2215-0366%2820%2930046-8>
2. Fernandes MA, Ribeiro AAA. Salud mental y estrés ocupacional en trabajadores de la salud a la primera línea de la pandemia de COVID-19. *Rev Cuid*. 2020 [acceso:

- 01/05/2020];11(2):e1222. Disponible en: <https://revistacuidarte.udes.edu.co/index.php/cuidarte/article/view/1222/1534>
3. Kestenberg CCF. A habilidade empática é socialmente aprendida: um estudo experimental com graduandos de enfermagem. Rev Enferm UERJ. 2013 [acesso: 03/05/2020];21(4):427-33. Disponible en: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/8892/6754>
4. Jakovljevic M. Public and global mental health promotion for empathic civilization: A new goal of Psychiatria Danubina. Psychiatr Danub. 2016 [acesso: 03/05/2020];28:312-314. Disponible en: http://www.psychiatria-danubina.com/UserDocsImages/pdf/dnb_vol28_no4/dnb_vol28_no4_312.pdf
5. World Health Organization; Updated March 2020. Mental Health Considerations During COVID-19 Outbreak. Geneva: World Health Organization; 2020 [acesso: 03/05/2020]. Disponible en: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores

Márcia Astrês Fernandes: Concepción del manuscrito, recolección, análisis, interpretación y discusión de los datos, redacción del manuscrito y aprobación de la versión final.

Agostinho Antônio Cruz Araújo: Recolección y análisis de los datos, redacción del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y aprobación de la versión final.