



Francisco Ramos. CATEDRÁTICO DE PSICOPATOLOGÍA DE LA UNIV. DE SALAMANCA

“Los altos cargos que se han vacunado, en el fondo tienen mucho miedo a morir”

El catedrático salmantino afirma que los estudios apuntan a un aumento del estrés de muchas personas en todas las facetas de la vida, a lo que se suman depresiones por la sensación de indefensión ante la pandemia

M.D.

FRANCISCO Campos, catedrático de Psicopatología de la Universidad de Salamanca y experto en Psicología de la Dirección y Estrés Laboral, analiza el impacto psicológico de la pandemia en el trabajo y las relaciones humanas.

—¿La pandemia ha aumentado el estrés?

—Actualmente se están publicando muchos trabajos sobre los efectos de la COVID 19 en la salud mental. Los resultados son exploratorios y los resultados por tanto provisionales, además se necesita tener una perspectiva temporal más amplia, porque la pandemia todavía la estamos sufriendo. No obstante, aunque la situación actual puede afectar a cada persona, según su forma de pensar, sentir y actuar, un porcentaje significativo de las personas que participan en estos estudios confiesan que su estrés personal, familiar, laboral y social se ha incrementado notablemente por la pandemia. Aunque hay matices de diseño en los estudios, se cree que el aumento de la percepción del estrés sufrido por las personas es debido a la interacción de variables biológicas, psicológicas, sociales y culturales favorecidas por la pandemia. En el plano cultural llama la atención la aparente despreocupación mostrada por nuestros jóvenes durante la pandemia con el miedo y hasta pánico confesado por los jóvenes de Wuhan y Hong Kong. Estos jóvenes chinos viven ahora en una “nueva normalidad” similar a la que tenían antes de la pandemia, aunque con “la mosca tras la oreja”, como nos informan los medios de comunicación.

—¿Hay consenso entre los especialistas sobre cómo ha influido la pandemia psicológicamente a los trabajadores?

—En el caso de ciertas profesiones, como el personal sanitario y el de los servicios esenciales, el estrés ha alcanzado cotas muy elevadas, debido a los riesgos inherentes del desempeño del puesto de trabajo, a la sobrecarga laboral y a la imperiosa necesidad de adaptarse a los continuos cambios que la evolución de la pandemia continúa provocando. También se comenta que las personas con mucha frecuencia han experimentado estados de ansiedad y depresión debido a la indefensión que la pandemia produce. No se han estudiado todavía conceptos importantes como el miedo a enfermarse o a morir como consecuencia de la enfermedad. Estos conceptos pueden jugar un papel importante en



El catedrático de la Universidad de Salamanca, Francisco Campos.

adoptar conductas de salud y evitar las de riesgo. Todos esos altos cargos que de forma egoísta y poco solidaria se han aprovechado de su “situación de poder” para vacunarse, posiblemente demuestran tener mucho miedo a contraer la enfermedad y en el fondo tienen mucho miedo a la muerte y a morir: Ciertamente la experiencia del primer ministro inglés, Boris Johnson, fue aleccionadora, ya que paso de banalizar los efectos de la COVID19, ponderando la “necesaria inmunidad del rebaño”, a estar en una situación crítica con respiración asistida, cuidado por un enfermero portugués y “viéndole las orejas al lobo”.

—¿Qué ventajas tiene el teletrabajo y cuáles son las desventajas desde el punto de vista psicológico?

—En la vida todo tiene ventajas y desventajas. Sin embargo, necesitamos tener una mayor perspectiva y experiencia para valorar la eficiencia y eficacia del teletrabajo. Antes de la pandemia sabíamos que favorecía los procesos de conciliación familia-trabajo de muchos profesionales. Ahora, como consecuencia de la pandemia, en muchos puestos de trabajo, cuando ha sido posible, se ha adoptado el teletrabajo por necesidad. Sin embargo, el teletrabajo no es una panacea. Hay situaciones laborales donde es necesario el trabajo de equipo que no se pueden sustituir por el teletrabajo. Además, los seres humanos somos “animales sociales” que necesitamos relacionarnos y comunicarnos con los demás, por eso hay que saber combinar el teletrabajo con la actividad presencial.

—El teletrabajo en algunas profesiones se ha generalizado.

—La pandemia ha dado un gran impulso al teletrabajo, sobre todo en aquellos puestos en los que se puede utilizar. El teletrabajo ha venido para quedarse y en los procesos de selección de personal de muchas profesiones el dominio de las TIC será cada vez más valorado. Nuestros niños, adolescentes y jóvenes son nativos digitales y por ello tienen un gran potencial de aprendizaje de todas estas técnicas. No creo que tengan excesivas

dificultades en el dominio de estas competencias si se les forma.

—¿Se tiende a un trabajo más individualista?

—En ciertas profesiones sí, pero

“Llama la atención la aparente despreocupación mostrada por nuestros jóvenes durante la pandemia con el miedo y hasta pánico de los jóvenes de Wuhan”

“Los humanos somos animales sociales que necesitamos relacionarnos con los demás, por eso hay que saber combinar el teletrabajo con la actividad presencial”

“La pandemia debe producir una reflexión sobre los valores en todos los ámbitos de la vida, y asumir nuestra vulnerabilidad y fragilidad como personas”

me del estrés postraumático sobre todo en aquellos pacientes que han estado hospitalizados a causa de la COVID19.

—Cómo debe actuar el directivo o empresario ante una situación tensa dentro de la empresa.

—En situaciones de tensión, estrés y conflicto el directivo debe mantener la calma, manejar información fiable, cumplir con la legislación laboral vigente, aplicar las normas o protocolos de seguridad y de prevención de riesgos laborales. Debe tener una buena comunicación con todos los estamentos de la empresa e intentar llegar a un entendimiento con los trabajadores para que la empresa se mantenga en niveles de eficiencia y eficacia aceptables.

—En qué grado se han visto afectados los propios empresarios, ¿más que sus trabajadores?

—El estrés laboral que produce la pandemia afecta a todos, a cada uno según su nivel de responsabilidad. A los empresarios les toca velar por la supervivencia y continuidad de la empresa, algo que en muchos casos está siendo muy difícil por la crisis económica. Desde hace muchos años para situaciones como la actual suelo echar mano de esa metáfora que compara al empresario con el capitán de un barco que tiene que llevarlo a puerto seguro en medio de una gran tempestad. No obstante, la situación actual ocasionada por la pandemia era difícil de prevenir. En cursos de formación sobre Habilidades Directivas frecuentemente utilizo juegos de rol para simular y modelar de forma individual y en grupo el proceso de toma de decisiones en situaciones y circunstancias difíciles. Con estos juegos se aprende ficticiamente y de forma divertida cómo sobrevivir en la luna, afrontar un terremoto, actuar ante un tsunami y otros muchos fenómenos incontrolables. Ahora bien, aunque los videojuegos y las técnicas de realidad virtual nos permiten simular con mucho detalle estos procesos, hay que decir, tal como la pandemia nos está enseñando, que no todo es “gamificable”. “El mapa no es el territorio”, se suele afirmar. La realidad es siempre mucho más compleja y terrible de lo que somos capaces de imaginar. El desafío o “shock del futuro” continúa siendo adaptarse al cambio, pero con una mentalidad ecológica. La pandemia debe producir una profunda reflexión sobre nuestros valores en todos los ámbitos de nuestra vida, y también asumir de forma racional y razonable nuestra vulnerabilidad y fragilidad como personas.

—¿Y el síndrome del trabajador quemado?

—El Síndrome del Burnout o del trabajador quemado surge como consecuencia del estrés laboral crónico, sobre todo en los profesionales de los servicios humanos como personal sanitario, de educación y de los llamados servicios esenciales. Su dimensión más importante es el agotamiento emocional, una queja que escuchamos ahora muy frecuentemente en el personal sanitario: “Estamos física y mentalmente agotados. ¡No podemos más!”. Seguramente la prevalencia del Síndrome de Burnout aumentará como consecuencia de la pandemia. También va aumentar el síndro-