



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**

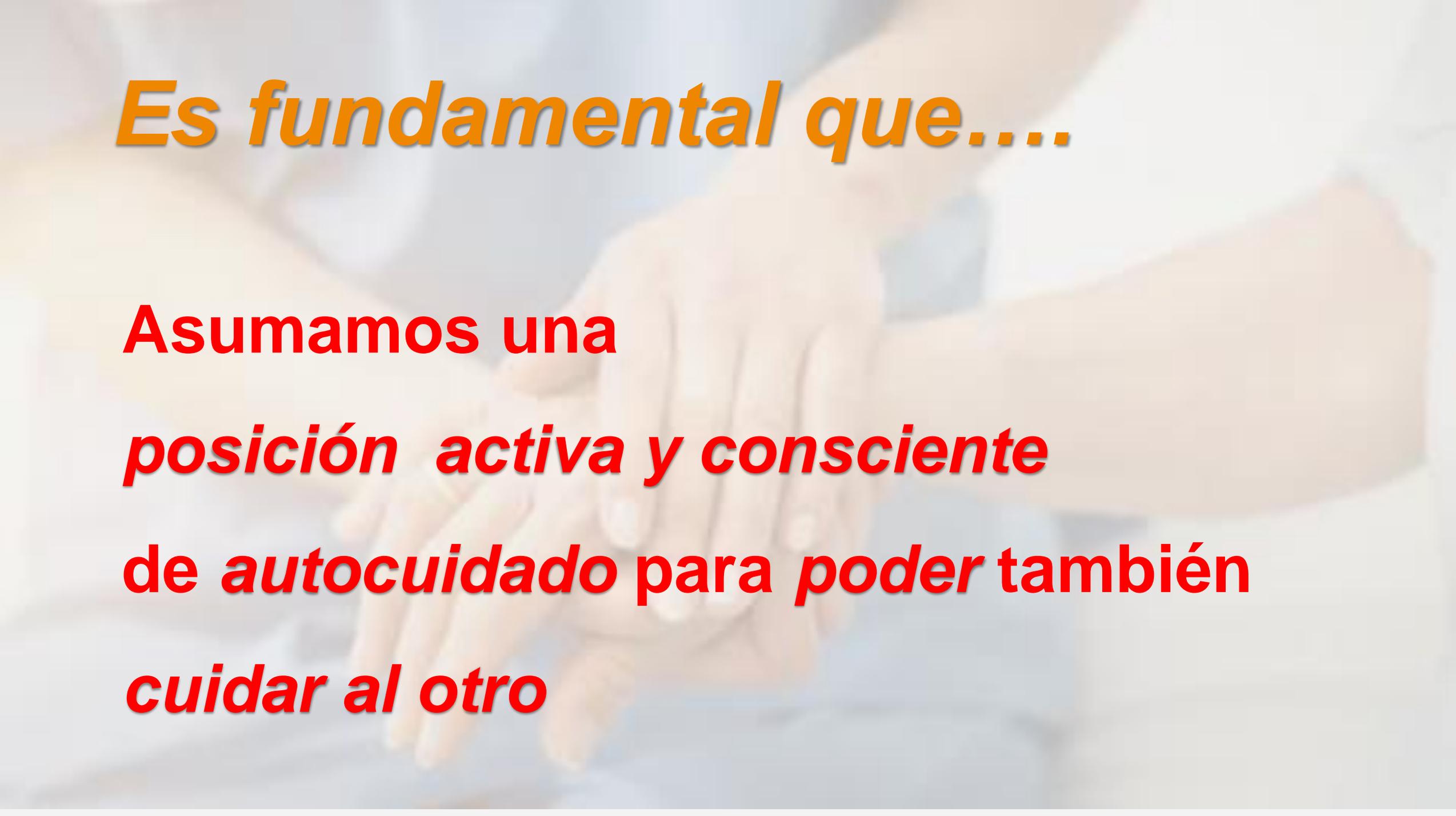


**Existen diversos factores que pueden ser:**

**Estresores**

*o bien*

**Propiciadores de salud  
e integridad personal**

A close-up photograph of two hands, one larger and one smaller, gently holding each other. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers interlaced. The background is a soft, out-of-focus light blue and white, suggesting a clean, clinical or hospital setting. The lighting is bright and even, highlighting the texture of the skin.

***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. SOLEDAD***

**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 afrontar 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***

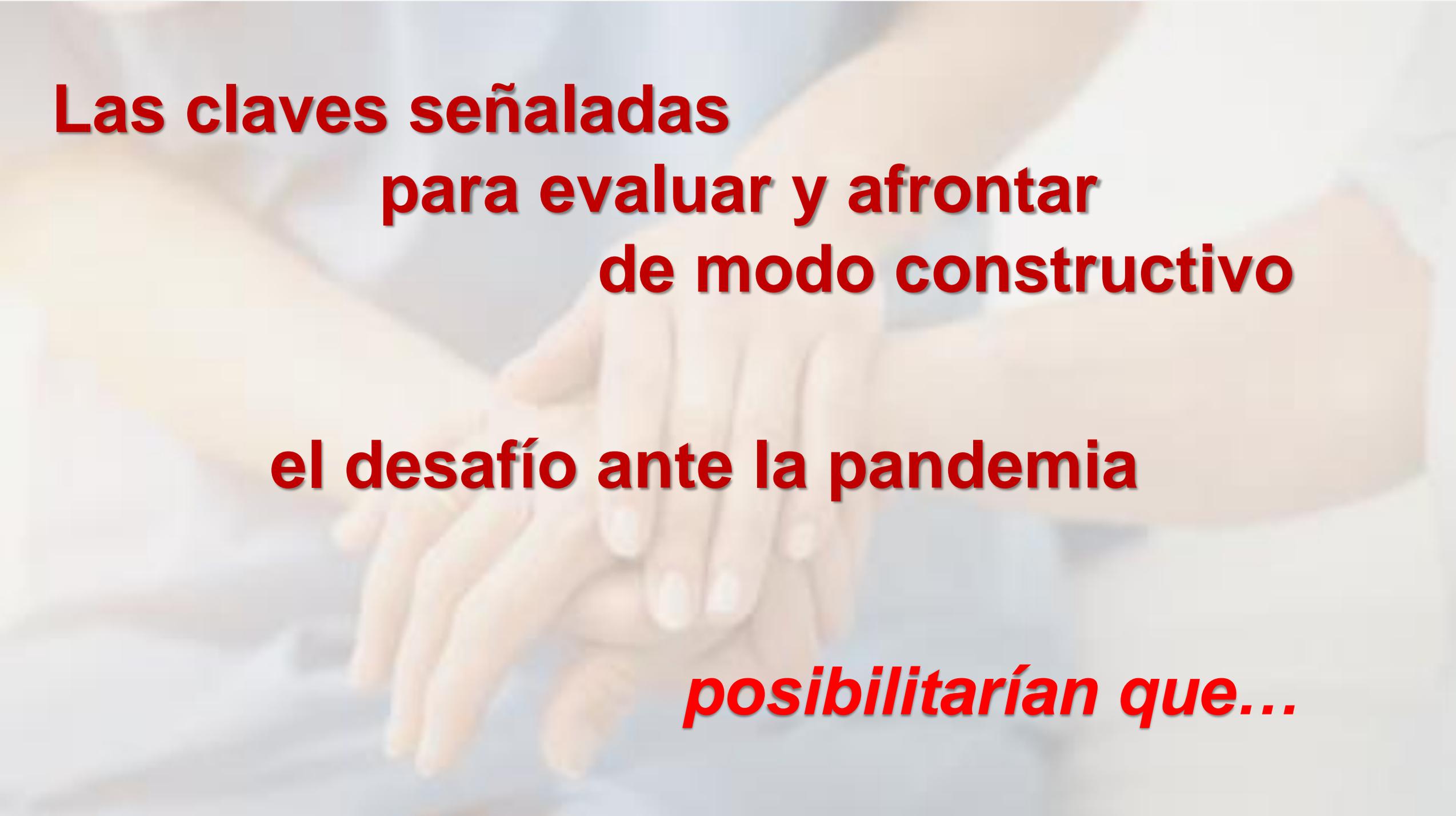
**Negar el problema y su complejidad**

**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**

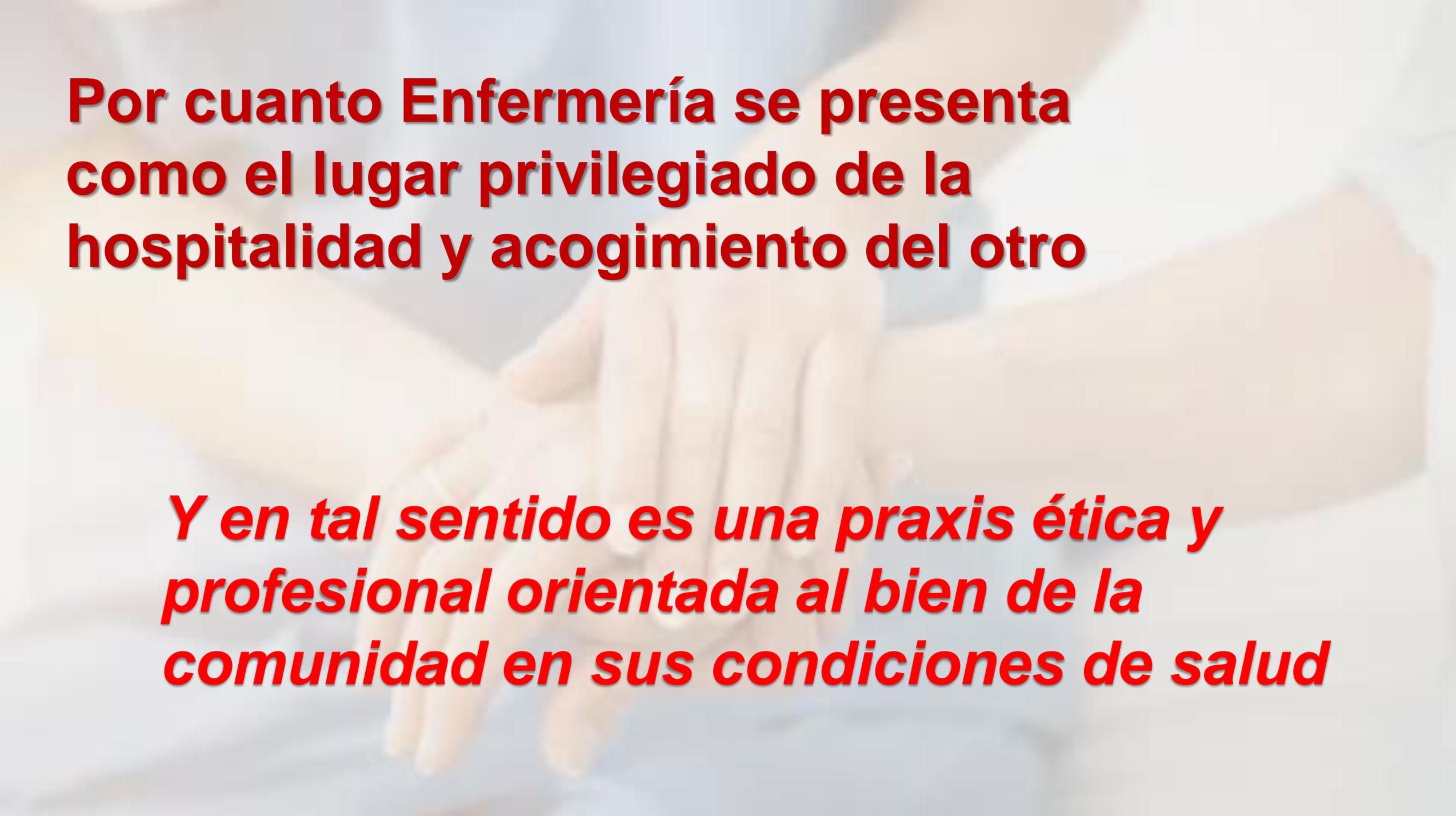
**Actitudinales**



***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**