

Carta al editor

El afrontamiento individual como paso inicial ante la COVID-19

Individual Coping as an Initial Step to Confront COVID-19

María Cristina Pérez Guerrero^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-4593-0538>

Jaqueline García Rodríguez¹ <http://orcid.org/0000-0002-9953-797>

¹Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, Facultad Tecnológica. Camagüey, Cuba.

*Autor para la correspondencia: mcperezg.cmw@infomed.sld.cu

Recibido: 10/06/2020

Aceptado: 25/06/2020

Señor editor:

Uno de los principales propósitos que tienen las revistas científicas, es mostrar las contribuciones que hacen los estudios a los problemas de salud, a partir de la publicación de sus resultados, responde así a la demanda social de investigar en un área del conocimiento y divulgar los hallazgos obtenidos. Hoy, la comunidad científica y la población, agradecen lo que se divulga sobre el afrontamiento a la pandemia que sacude o, mejor dicho, que paraliza al mundo: la COVID-19.

El tema del afrontamiento es de gran importancia dentro del campo de la salud. Con él están relacionadas múltiples categorías y procesos asociados a la estabilidad psíquica y al modo de vida de individuos y grupos. El afrontar, expresa el papel activo y autoregulatorio del ser humano frente a los retos de la vida cotidiana.^(1,2)

Ya sea como estrategia, recurso, modo, estilo o como competencia, en el afrontamiento está presente el sello de la cultura, transmitido a través, de patrones familiares, generacionales y educativos.

A menudo nos enfrentamos a ciertos problemas o retos que nos depara la vida. Una de las capacidades que nos permiten enfrentarlos es el afrontamiento.

El afrontamiento es definido como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.⁽³⁾ El afrontamiento es un proceso dinámico, que involucra la evaluación y reevaluación constante de las personas ante situaciones demandantes y su función está en consonancia con las estrategias que los individuos llevan a cabo para la consecución de objetivos específicos.

Es una respuesta adaptativa, de cada uno, para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar.

Se relaciona con el modo en que las personas resuelven o se sobreponen a las condiciones estresantes. Cuando el afrontamiento es inefectivo, el nivel de estrés

es alto, sin embargo, cuando el afrontamiento es efectivo, el nivel de estrés puede ser bajo. El afrontamiento es una característica esencial del estrés y de las reacciones emocionales, y si no prestamos atención al modo en que funciona, no lograremos entender la constante lucha para adaptarse a los estreses crónicos problemáticos.⁽⁴⁾

La capacidad de afrontar no se refiere solo a la resolución práctica de los problemas, sino también a la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés delante de la situación-problema.⁽⁵⁾

Resulta necesario entonces modificar las propias estrategias de afrontamiento para afrontar con eficacia los eventos estresantes.

Las personas suelen utilizar determinadas estrategias para afrontar los problemas. Estos esfuerzos de confrontación son conocidos como recursos de afrontamiento. Pueden ser de carácter intencional o voluntario y nos sirven para hacer frente a las demandas y conflictos que se presentan y que exceden los recursos con los que cuenta una persona.

Cada persona tiene una distinta capacidad de afrontamiento frente a los retos y situaciones que nos pone la vida, y de igual manera cada uno de nosotros cuenta con diferentes estrategias para superar las mismas.

Desde hace algunos meses las sociedades han modificado sus rutinas para desarrollar respuestas a la enfermedad limitadas al hogar y confiadas a la responsabilidad del núcleo familiar. Las autoras son del criterio que en este contexto el afrontamiento debe lograr la construcción de sentido, de desarrollo personal y de adaptación. Una característica importante del afrontamiento, es que es un proceso temporal, situacional y específico, de modo que las estrategias implementadas en esta situación, son muy particulares.

El afrontamiento individual como parte de la respuesta social a la COVID-19, debe fomentar el autocuidado (alimentación, descanso, sueño, relajación), las

conductas de prevención de la enfermedad, la creencia de control que ofrezca seguridad y dominio del proceso. Todo esto a partir de la autoevaluación adecuada de recursos, potencialidades y limitaciones que le permitan asimilar, modificar o ajustarse a las demandas.

Teóricamente existe un número infinito de acciones de afrontamiento. Estas acciones varían desde obtener información, considerar qué se puede hacer y realizar cambios, hasta realizar un esfuerzo por no pensar en los problemas.

La incertidumbre por el impacto de la COVID-19 continua presente por estos tiempos, y son muchas las preocupaciones y preguntas que acontecen cada día.

Jamás la humanidad había experimentado cambios a esa escala con miles de millones de personas permaneciendo en sus casas, lejos de sus trabajos, estudios, espacios de vida habituales.⁽⁶⁾

De igual manera según ha declarado la Organización Mundial de la Salud,⁽⁷⁾ el brote de la COVID-19 y la respuesta correspondiente han estado acompañados de una infodemia masiva, es decir, de una cantidad excesiva de información, en algunos casos correctas y en otros no, que dificulta que las personas encuentren fuentes confiables y orientación fidedigna, y que de igual manera generan estrés.

En este paso inicial de afrontar la pandemia y lo que ella trae consigo en términos de conductas de necesario aislamiento, temores por la salud propia y de allegados, es preciso prestar atención a las emociones: interpretarlas adecuadamente, mantenerse atento a variaciones en el estado emocional o en la intensidad de las emociones y expresarlas.

Alentar a otras personas a cuidarse también es parte de la batalla contra la COVID-19

Macías LLanes⁽⁸⁾ señala que los problemas de salud generan una respuesta social que debe ser tenida en cuenta.

Aunque la respuesta social no es la sumatoria de las respuestas individuales, la responsabilidad individual no debe quedar totalmente diluida en ella, pues en esta pandemia el comportamiento de cada uno, marca la diferencia entre el contagio o la seguridad. Es preciso, además, tener en cuenta que el aislamiento como forma de prevención de la dolencia, no debe generar otro problema de salud, en este caso, mental, ya sea a nivel individual o familiar.

El presidente de la República, Miguel Díaz Canel Bermúdez, realiza a diario el llamado a seguir trabajando con rigor, con mucha precisión y exigencia, principios en los que descansa, junto al apoyo de la población el éxito que podamos tener en el enfrentamiento a la COVID-19 en la Isla.⁽⁹⁾

Aun cuando las estadísticas asociadas con la pandemia disminuyen progresivamente, continúa siendo una lucha en la que estamos implicados todos, de una naturaleza social y en la cual cada quien debe imponerse la condición de ser responsable.⁽¹⁰⁾

Así avanza Cuba en estos días pendientes de cada detalle y de cómo ayudar a nuestro pueblo a continuar enfrentando la COVID-19. Es la oportunidad para que afloren los valores más humanos de las personas y evitar los conflictos que aparecen en la convivencia tan estrecha y prolongada.

Más allá de la categorización del afrontamiento, lo cierto es que la actitud no debe ser pesimista, pasiva, sino de proactiva, flexible y adaptada a las necesidades con una visión ajustada a la realidad que evalúe el riesgo real al que nos exponemos.

Solo resta crear cada uno nuestras propias estrategias para poder continuar y enfrentar esta batalla que aún no culmina y que ya forma parte de la historia: La COVID-19.

Referencias bibliográficas

1. Mello D, Wiebe DJ, Barranco C, Barba J. The Stress and Coping Context of Type 1 Diabetes Management Among Latino and Non-Latino White Early Adolescents and Their Mothers. *Journal Of Pediatric Psychology*. 2017 [acceso 15/03/2019];42(6):647-56. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdc&AN=28369653&lang=es&site=ehost-live>
2. Lau BH-P, Cheng C. Gratitude and coping among familial caregivers of persons with dementia. *Aging & Mental Health*. 2017 [acceso 15/03/2019];21(4):445-53. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdc&AN=26613417&lang=es&site=ehost-live>
3. Lazarus RS, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. México D.F; 1991.
4. Lazarus RS. Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. España: Ed Descleé de Brouwer; 2000.
5. Ornella C. Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos? *Psicología y Mente*. 2018 [acceso 20/05/2020]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
6. Peláez O. ¿Qué lecciones deja al mundo la COVID-19 sobre el medioambiente? *Coronavirus en Cuba. Periódico Granma*; 2020 Jun 6.
7. Organización Mundial de la Salud. Otros rumores sobre la COVID-19. *Coronavirus en Cuba. Periódico Granma*; 2020 Jun 5.

8. Macías LLanes MH, Díaz Campos N, Bujardón Mendoza A. Fundamentos para el estudio de la respuesta social al Programa de control de vectores del Aedes Aegypti en el municipio Camagüey. Rev Humanidades Médicas. 2012;12(2)146-66.
9. Puig Meneses Y. Seguir trabajando con rigor y precisión contra la COVID-19. Coronavirus en Cuba. Periódico Granma; 2020 abril 2.
10. Ventura J. Prudencia. Periódico Granma; 2020 Mar 21.

Conflicto de intereses

El autor declara que no existe conflicto de intereses.