

XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2021.

Calidad de sueño e impacto emocional de la pandemia de COVID-19 en personal de salud y trabajadores virtuales.

Sánchez Beisel, Jessica Mariel y Pedrón, Valeria.

Cita:

Sánchez Beisel, Jessica Mariel y Pedrón, Valeria (2021). *Calidad de sueño e impacto emocional de la pandemia de COVID-19 en personal de salud y trabajadores virtuales. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-012/318>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/even/drK>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

CALIDAD DE SUEÑO E IMPACTO EMOCIONAL DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN PERSONAL DE SALUD Y TRABAJADORES VIRTUALES

Sánchez Beisel, Jessica Mariel; Pedrón, Valeria

CONICET - Universidad de Buenos Aires. Instituto de Fisiología, Biología Molecular y Neurociencias (IFIBYNE). Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

La pandemia de COVID-19 generó niveles excesivos de estrés en trabajadores de salud. Un estudio realizado un mes luego de iniciada la pandemia, evidenció que trabajadores de salud de China presentaron síntomas precursoros de Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT), principalmente, flashbacks y problemas de sueño. Con el objetivo de evaluar si estos resultados se replicaban, se realizó un estudio en el Área Metropolitana de Buenos Aires durante la primera ola de COVID-19. Adicionalmente, se compararon los resultados con las puntuaciones de personas que se encontraban cumpliendo con el aislamiento social obligatorio y realizando tareas laborales de forma virtual. Estos teletrabajadores vieron afectada su vida diaria por la pandemia pero sin la exposición constante al peligro que padecían los trabajadores de salud. Por este motivo, se los eligió como grupo de control, hipotetizando que los trabajadores de salud tendrían mayores síntomas de malestar psicológico. Se midieron el riesgo de padecer malestar psicológico, la calidad de sueño y el impacto emocional. Contrariamente a lo esperado, tanto trabajadores de salud como teletrabajadores presentaron riesgo medio de padecer malestar psicológico y síntomas de ansiedad y depresión. Sin embargo, se encontraron diferencias cualitativas en los síntomas hallados que serán presentados en este trabajo.

Palabras clave

TEPT - Ansiedad - Depresión - COVID-19 - Sueño - Teletrabajadores - Trabajadores de salud

ABSTRACT

SLEEP QUALITY AND EMOTIONAL IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON HEALTH CARE AND VIRTUAL WORKERS

The COVID-19 pandemic generated excessive levels of stress in health care workers. A study carried out a month after the outbreak of the pandemic, showed that health care workers from China presented precursor symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), mainly flashbacks and sleep problems. To evaluate whether these results could be replicated, we conducted a similar study in the Metropolitan Area of Buenos Aires during the first wave of COVID-19. In addition, the results were compared with the scores of people who were complying with a mandatory curfew while performing their work tasks virtually. These

virtual workers had their daily lives affected by the pandemic but without the constant exposure to the danger suffered by health workers. For this reason, they were chosen as a control group, hypothesizing that health care workers would have greater symptoms of psychological distress. The risk of suffering psychological distress, the quality of sleep and the emotional impact were measured. Contrary to expectations, both health workers and teleworkers presented a medium risk of suffering psychological distress and symptoms of anxiety and depression. However, qualitative differences were found in the symptoms. These differences will be presented in this work.

Keywords

PTSD - Anxiety - Depression - COVID-19 - Sleep - Teleworkers - Health Care Workers

BIBLIOGRAFÍA

- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., & Li, R. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), 1-12. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., Wu, L., Sun, Z., Zhou, Y., Wang, Y., & Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research*, 287, 112921. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921>
- Piñeyro, D., Azzollini, S., Simkin, H., & Herrera Alvarez, A. M. (2019). Propiedades psicométricas del instrumento Autopercepción del Estado Emocional (APEEM). *Revista ConCiencia EPG*, 4(2), 55-69. <https://doi.org/10.32654/concienciaepg.4-2.5>
- Vargas Terrez, B. E., Villamil Salcedo, V., Rodríguez Estrada, C., Pérez Romero, J., & Cortés Sotres, J. (2011). Validación de la escala Kessler 10 (K-10) en la detección de depresión y ansiedad en el primer nivel de atención. Propiedades psicométricas. *Salud mental*, 34(4), 323-331.
- Yin, Q., Sun, Z., Liu, T., Ni, X., Deng, X., Jia, Y., Shang, Z., Zhou, Y., & Liu, W. (2020). Posttraumatic stress symptoms of health care workers during the corona virus disease 2019. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 27(3), 384-395. <https://doi.org/10.1002/cpp.2477>