

Reporte de investigación

Burnout, pandemia COVID-19 y abordaje asistido con equinos, modelo IPAE

Marina Perrone^{1*}

¹Universidad de Flores (UFLO, Argentina)

²Fundación Dasein (Argentina)

*Correspondencia: marinaperrone@hotmail.com

Recibido: 3 dic. 2020 | 1ra decisión: 7 jun. 2021 | Aceptado: 7 jun. 2021 | Publicado: 9 jun. 2021



Resumen

El estrés producido por la pandemia de COVID-19 origina una reacción negativa en la salud biopsicosocial de los trabajadores de la salud, causando activación fisiológica, malestar emocional, déficit en sus estrategias de afrontamiento y bajo rendimiento en la atención. Se presenta un estudio exploratorio, sincrónico, cuyo objetivo es examinar beneficios de la consultoría asistida con equinos en agentes sanitarios en el afrontamiento del estrés y el desgaste laboral como prevención del síndrome de burnout. Se propone esta intervención transdisciplinaria para colaborar en el aprendizaje de mecanismos más asertivos para enfrentar esta situación, proveer un espacio de contacto humano-caballo y realizar un aporte ante la necesidad de ofrecer respuestas a los efectos traumáticos derivados de esta crisis. Asimismo, se comparten las experiencias hasta ahora recogidas del I Programa Prevención del Burnout en Agentes de Salud Covid-19.

Palabras clave: salud, equinos, estrés, intervenciones transdisciplinarias.

Burnout, pandemia de COVID-19 e abordagem assistida por equinos, modelo IPAE

Resumo: O estresse, produzido pela pandemia de COVID-19, origina uma reação negativa na saúde biopsicossocial do pessoal que trabalha nessa área, causando ativação fisiológica, desgaste emocional, déficits em suas estratégias de enfrentamento e baixo desempenho no cuidado. As atividades de aprendizagem assistida por equinos aplicadas à expansão das capacidades para lidar com o estresse e o esgotamento profissional permitem a prevenção da síndrome de burnout. A utilização desta intervenção transdisciplinar é aqui proposta com o intuito de fornecer uma ferramenta que colabore na aprendizagem de mecanismos mais assertivos de enfrentamento desta situação adversa, proporcionando um espaço de contacto homem-cavalo e contribuindo para a necessidade de oferecer respostas ante dos efeitos traumáticos derivados desta crise pandêmica. Da mesma forma, são compartilhadas as experiências colhidas até o momento do 1 Programa de Prevenção de Burnout para Pessoal de Saúde.

Palavras-chave: saúde, equinos, estresse, intervenções transdisciplinares.

Burnout, COVID-19 pandemic and equine-assisted approach, IPAE model

Abstract: The stress produced by the COVID-19 pandemic originates a negative reaction in the biopsychosocial health of the staff working in this area, causing physiological activation, emotional distress, deficits in their coping strategies and poor performance in attention. Equine-assisted learning activities applied to the expansion of capacities to cope with stress and work exhaustion allow to acquire or expand these capacities, preventing the burnout syndrome. We propose the use of this transdisciplinary intervention to collaborate in the learning of more assertive coping mechanisms in face of this adverse situation, to provide a space for human-horse contact and to make a contribution on the need to offer responses to the traumatic effects derived from this pandemic crisis. Likewise, we share the experiences so far gathered from the 1 Burnout Prevention Program for Health Personnel.

Keywords: health, equine, stress, transdisciplinary interventions.

Aspectos destacados del trabajo

- Durante esta pandemia, el personal de salud es más propenso a sufrir burnout.
- Se presentó el programa Prevención del Burnout en Agentes de Salud – Covid-19, modelo IPAE.
- El caballo aprehende gestálticamente la realidad de la persona con la que interactúa.
- Las AAE disminuyen los niveles de estrés en personal médico que atiende pacientes con COVID.

El SARS-COV-2 es un virus que muestra una tasa de contagio extremadamente alta, generando una pandemia a nivel mundial que obliga a decretar el aislamiento social preventivo en casi todos los países. Esta pandemia ha puesto a prueba los servicios sanitarios del mundo.

A esta crisis sanitaria directa por enfermos y defunciones se le sumó el estrés psicológico del personal de salud, en particular, en los médicos generales que están en primera [línea] de atención de todo tipo de pacientes. El estrés psicológico intenso se asocia a un conjunto de síntomas de ansiedad, depresión y relacionados con la experiencia de [sic] aguda de eventos postraumáticos. (Montes-Arcón y Campo-Arias, 2020, p. 1)

Si bien esta es una situación inusual, en general el personal sanitario se considera de alto riesgo de desgaste laboral y *burnout*. Este es característico de poblaciones de médicos y enfermeros que enfrentan la línea de guardias, médicos generalistas e intensivistas.

Existen factores en ese trabajo que producen un desgaste progresivo, sobre todo en aquellas personas que se desempeñan en medioambientes hostiles o relacionados con la atención primaria y problemáticas de urgencia. El desgaste laboral afecta particularmente a quienes están vinculados con el sufrimiento humano, como médicos, psicólogos clínicos o terapeutas, como algunas de las profesiones que más riesgo presentan (Perrone, 2016).

Si bien estas interacciones en el trabajo y su impacto en la salud física y biológica dependerán de múltiples factores relacionados con la organización, las condiciones socioambientales y la capacidad de afrontamiento, se piensa que esto se ve agravado por la situación presente. El escenario por el que está atravesando el personal médico y no médico impacta sobre su salud física y psíquica. El objetivo de este trabajo es presentar una alternativa ante la emergencia de múltiples casos de burnout en el personal de la salud, ofreciendo estrategias de abordaje que puedan coadyuvar en la reducción del malestar psicológico. Comprendiendo que existe una predisposición del humano al acercamiento hacia la naturaleza y cómo el contacto con esta favorece la salud o el bienestar psicológico, la propuesta de las actividades con caballos es una alternativa para colaborar con profesionales que

han enfrentado situaciones como las que detalla este fragmento de una carta de un médico en Colombia que describe su experiencia en el frente:

(...) La falta de insumos para la debida protección de la propia salud y de los pacientes que consultan de urgencia por todo tipo de problemas médicos, la mayoría no relacionados con síntomas del COVID-19. Además, a ello se le suma las largas jornadas laborales por el escaso personal médico en la institución. (Montes-Arcón y Campo-Arias, 2020, p. 2)

Las experiencias relatadas vaticinan un estado de estrés postraumático generalizado en parte de la población sanitaria e inauguran una nueva pandemia en el orden de la salud mental como consecuencia de los elevados niveles de estrés prolongados. En un estudio (Lu et al., 2020) que evaluó el estado psicológico de 2042 médicos y 257 administrativos se encontró que los primeros tenían niveles más altos de miedo, ansiedad y depresión. Además, estos fueron significativamente superiores en el personal médico de primera línea, que incluyó los sectores de emergencia, enfermedades infecciosas y la unidad de cuidados intensivos. Estos profesionales tenían 1.4 más probabilidades de desarrollar trastornos psicológicos como sentir miedo, sufrir ansiedad o depresión. Los autores reclaman la necesidad de proporcionar estrategias efectivas para mejorar la salud mental de estos agentes.

A estos efectos, es preciso una revisión de los conceptos de estrés y de burnout, y plantear una intervención transdisciplinaria, experiencial, basada en la biodiversidad, como las intervenciones que implican el vínculo humano-caballo, en el que las dos especies se ven beneficiadas, corriéndose del eje médico-alopático imperante, descubriendo otras formas de intervenir en la salud.

Estrés, desgaste laboral y burnout

El estrés y sus consecuencias se han estudiado desde la Antigüedad, la preocupación por sus efectos en la salud del hombre tiene todo un camino andado. En el siglo XIV, el término estrés fue tomado del latín *stringere* (tensar o estirar), y en inglés (de *strain*: tensión) es utilizado para describir la opresión y el esfuerzo adaptativo. A finales del siglo XIX, el fisiólogo francés Bernard observó que todos los organismos poseen un mecanismo de autorregulación que permite mantener estable su medio interno ante cualquier presión del medioambiente externo (Perrone, 2016).

López Mato (2008) explica que el estrés es un mecanismo fisiológico de homeostasis, en el que se producen diferentes niveles de respuestas, que permiten la acomodación biológica ante un estímulo. Este estímulo puede ser físico o psicológico, real o imaginario. Cuando dicha acomodación no se logra, se desarrolla una adaptación patológica, conocida como *distrés*. Esta condición provoca numerosos efectos en la salud, y cuando este estado se prolonga en el tiempo produce una respuesta conductual, emocional y diversos mecanismos fisiológicos que se desencadenan ante un estímulo interpretado como amenazante.

Por tanto, la interacción con un medio adverso genera un desgaste en la salud. En el escenario actual, el personal sanitario está ante una amenaza real, por lo que la carga residual y sostenida puede generar lo que también se denomina síndrome del quemado.

Síndrome de burnout

El concepto de “estar quemado”, síndrome de burnout o desgaste laboral surge en 1974, a partir de la investigación de Freudenberger (1974), como consecuencia de la observación de voluntarios que trabajaban con él en una institución de salud. Al poco tiempo de empezar su labor, experimentaban cansancio emocional junto con una pérdida de motivación, compromiso laboral y una variedad de síntomas, tanto físicos como mentales. El autor comenzó así su estudio sobre esta vulnerabilidad de los profesionales de la salud en situaciones estresantes y describió el proceso que lleva a la condición de “quemarse”, proceso en el que la dedicación, el compromiso laboral y el interés de los trabajadores por los pacientes se agota, la dedicación es reemplazada por apatía y la consideración, por cinismo.

Maslach y Jackson (1981) comenzaron a aplicar el término burnout para referirse inicialmente a la identidad profesional y a la conducta laboral inadecuada. Una vez que los autores adoptaron este término, descubrieron que sus entrevistados lo identificaban inmediatamente. De esta manera, describen el síndrome de burnout, conformado por tres factores:

- Agotamiento emocional y desgaste físico: el sujeto siente que se ha quedado sin energía, que ha llegado a su límite.
- Despersonalización: se altera la relación con los pacientes o personas a quienes asiste, el trato se vuelve más distante o indiferente.
- Baja autoestima, falta de realización personal, desmotivación y sensación de fracaso profesional. El individuo tiene una disminución en su rendimiento profesional y altera aspectos de su vida familiar, así como de su individualidad.

El síndrome de burnout es el fracaso y agotamiento de la respuesta ante situaciones de estrés crónico, lo que da como resultado una actitud inadecuada ante los clientes/pacientes y hacia uno mismo. El ámbito de salud es un sector vulnerable en relación con el desgaste laboral, y los riesgos han aumentado ante el momento actual. En las indagaciones más recientes, en el marco de esta pandemia, se ha destacado que la salud psíquica de la población en general y del personal de salud en particular se ve gravemente afectada, lo cual exige la necesidad de soluciones.

Como afirman Montes-Arcón y Campo-Arias, “los médicos generales necesitan garantías laborales y asesoría psicológica que permitan dar el mejor cuidado a los usuarios de los hoy congestionados servicios de salud” (2020, p. 2). Por otra parte,

la pandemia de COVID-19 seguirá como un estresor significativo, en la medida que no se conozca un tratamiento específico altamente efectivo o una vacuna, en la vida de los ciudadanos y de los médicos responsables del cuidado de enfermos y poblaciones vulnerables. (Montes-Arcón y Campo-Arias, 2020, p. 2)

En resumen, hay un problema externo que no puede eliminarse y aún no existe una vacuna para la población general. A esto se suma la emergencia del personal de salud sobrecargado de trabajo y con altos niveles de estrés, en un contexto que

parece no tener solución. El estrés no es una reacción lineal a un hecho externo, sino que se presentan diferencias individuales en la percepción del objeto estresor y variaciones en la capacidad de afrontamiento. Existen disímiles estrategias que abren posibilidades de trabajar en la reducción de sus niveles. En la búsqueda de identificar herramientas que puedan colaborar en esta tarea, se presentan las actividades asistidas con equinos (AAE), una intervención de tipo vivencial que trabaja a nivel emocional y promete un aporte en este sentido, un abordaje transdisciplinario que promete coadyuvar en la prevención del desgaste laboral.

Intervenciones asistidas por equinos y reducción del estrés

Se propone la consultoría asistida por equinos como herramienta para el trabajo en el aprendizaje de capacidades de afrontamiento del estrés. Las estrategias se dirigen a construir entrenamientos fuera de sala, enfocados en la adquisición de competencias basadas en el concepto de cooperación interespecies o mutualismo. El objetivo es ofrecer escenarios vivenciales, donde se puedan ensayar y consolidar nuevos esquemas de acción y aprendizajes en la interacción con la manada de caballos, una oportunidad para generar cambio, estrategias de resolución de dificultades, así como para desarrollar la capacidad resiliente ante la adversidad.

La relación con el caballo invita a detener el pensamiento en el aquí y ahora, generando un estado de calma y conciencia plena ideal para la reducción de los niveles de ansiedad y estrés. “La presencia de un caballo tranquilo hace que se produzca en el ambiente un estado de calma. La envergadura de dicho animal nos transmite seguridad” (Yagüe San Frutos, 2019, p. 20).

El solo contacto con la naturaleza y con otros seres vivos, como el caballo, produce una reducción de los niveles de estrés, de manera natural. La biofilia (Wilson, 1984) hace referencia a la predisposición que tenemos hacia el acercamiento a la naturaleza y cómo el contacto con esta puede favorecer nuestra salud o bienestar psicológico. Desde el ámbito de las terapias asistidas con animales, estudios como los de Katcher et al. (1989) han mostrado los beneficios de tipo fisiológico en humanos. Observaron que acariciar un animal reduce la presión arterial y este hecho, presumiblemente, es un indicativo de la disminución del estrés.

El abordaje terapéutico con caballos en la modalidad pie a tierra (i.e., sin montar) desde el modelo integrado de psicoterapia y aprendizaje asistido con equinos (IPAE) permite trabajar en la resolución de dificultades, habilidades emocionales, construcción de mecanismos de afrontamiento del estrés, y el mismo contacto con la naturaleza o con el equino contribuye a reducir estos niveles (Perrone y Moretti, 2018). Estas estrategias de intervención coinciden con los objetivos que propone Kareaga (2004) en el trabajo con la reducción de los niveles de estrés, quien aconseja enfocarse en técnicas para el manejo del estrés laboral, dirigidas a reducir emociones negativas e incrementar las positivas, en suma, el afrontamiento a nivel personal sustentado en estrategias como la relajación, la resolución de problemas y el ensayo de habilidades.

Dentro de la revisión de los beneficios en las intervenciones con animales, se hallaron también efectos psicosociales y psicofisiológicos, entre los cuales se ha destacado el papel de la oxitocina (Díaz Videla y López, 2017). Estas investigaciones

reflejan un beneficio de la interacción con un animal, evidenciando una reducción significativa en la ansiedad y el miedo, la frecuencia cardíaca y la presión arterial (Beetz et al., 2012).

Los estudios acerca de los beneficios del vínculo humano-animal reconocen oscilaciones en la producción de oxitocina:

La mirada y el contacto del perro se correlacionaron con un aumento de oxitocina en quienes recibían más miradas del perro, mientras que no fue así en quienes recibían menos. Este estudio sugirió que, de todas las interacciones, el sostenimiento de la mirada del perro, un factor que contribuye a los lazos sociales, tenía un efecto particularmente intenso en el sistema neuroendocrino del dueño. (Díaz Videla y López, 2017, p. 80)

El vínculo humano-animal trae grandes beneficios en la remisión de los trastornos de ansiedad, en su respuesta fisiológica, como la disminución de la tasa cardíaca, del pulso o la presión arterial, y el aumento de la oxitocina en sangre, lo que incrementa la capacidad de relajación y un mayor bienestar psicológico (García-García, 2018).

Los estudios muestran un aumento en la autoeficacia, la conciencia, autocompetencia y la capacidad de regularse emocionalmente, como resultado de las AAE. Además, investigaciones similares (Perrone, 2018) muestran una disminución en la depresión y la ansiedad como parte de los beneficios de estas actividades. La interacción con el equino parece proveer de empoderamiento emocional al humano y la sensación de poder resolver y afrontar diversas situaciones.

En Australia, Ecker y Lykins (2019) aseguran que el contacto con caballos genera un descenso en la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) y los niveles de estrés; los adultos estaban fisiológicamente más tranquilos en presencia de caballos.

En la Argentina, una investigación realizada por la Universidad de Buenos Aires -Facultad de Ciencias Veterinarias- y Fundación Dasein coincidió con estos resultados, al encontrar que la aplicación del método IPAE como coadyuvante en el tratamiento de pacientes en rehabilitación de las adicciones y patologías duales mostró una disminución significativa de los índices de ansiedad y depresión (Perrone, 2018).

En la ciudad de Milán (Italia), de las más afectadas por el coronavirus, durante los primeros meses del 2020, en el hospital Niguarda, implementaron la equinoterapia para aliviar el estrés emocional de los médicos y enfermeras al cuidado de pacientes afectados por COVID-19.

Ya van más de dos meses que los trabajadores de la salud, los médicos, las enfermeras y todos los operadores están trabajando incansablemente para hacer frente a la dramática emergencia de salud que afecta gravemente a toda la humanidad y con mayor saña a Italia, en especial, a las regiones del norte del país, entre ellas a la región de la Lombardía. (...). El hospital lleva a cabo esta novedosa idea para tratar de reducir y contener el nivel de estrés emocional del personal involucrado. Lo pueden hacer en el mismo predio del hospital ya que cuenta con una gran escuela de equitación en el interior. (...). En tres semanas, más de 50 médicos y enfermeras, antes o después del turno

en la sala, pasaron tiempo en esta “granja” para relajarse y recargar energías entre pasto, huertos y árboles frutales. (Priano, 2020, s/p)

Se halló que este tipo de intervención es de alto impacto emocional y con resultados en el eje psicofísico y espiritual y constituye un aporte en la disminución de los índices de estrés.

En adelante, se presentará una breve síntesis del programa (Fundación Dasein, 2020), que comenzó en junio de 2020, abierto a la comunidad del personal médico y no médico que trabaja en la Argentina en la asistencia de pacientes con COVID-19, y una breve síntesis del encuadre del modelo IPAE.

Una propuesta: prevención del burnout ligado al COVID-19 desde el modelo IPAE

Las actividades de IPAE están dirigidas a la ampliación de las capacidades de afrontamiento del estrés y el desgaste laboral, previniendo el síndrome de burnout, tan característico del personal de salud. El modelo IPAE, fundado en el 2018, luego de una larga experiencia en conjunto con la Universidad de Buenos Aires -Facultad de Ciencias Veterinarias- y la Fundación Dasein es una intervención transdisciplinaria que reúne conocimientos de la etología, la psicología, junto con los aportes de la antrozoología.

El modelo IPAE se basa en el trabajo conjunto entre el especialista en conducta humana y el especialista en conducta equina, un experto en etología. Ambos integran el equipo que interactúa en pista con pacientes o clientes, facilitando un proceso de crecimiento personal, de consultoría o de psicoterapia. El eje del trabajo se basa en la interacción caballo-humano; el encuentro conlleva un aprendizaje de resolución de dificultades y construcción de habilidades de afrontamiento.

El caballo, un animal sentiente, tiene la capacidad de captar gestálticamente los gestos y actitudes corporales, aprehende gestálticamente la realidad del hombre con el que se relaciona, reacciona a las intenciones humanas, aunque estas no sean conscientes. Así, funciona como espejo de la actitud del humano que entra en interacción con él.

Los encuentros de IPAE se realizan en forma de talleres grupales; los participantes son encaminados hacia la búsqueda de aprendizajes relacionados con situaciones vitales, la resolución creativa, el manejo de situaciones de estrés o el trabajo en equipo. Las dinámicas involucran a la manada equina y a la manada humana; los consultantes deben ponerse de acuerdo para el logro de los objetivos establecidos. Las respuestas a la consigna activan una serie de interacciones que obliga a los participantes a tomar iniciativas y decisiones que representan una metáfora del modo en que resuelven situaciones en sus vidas cotidianas.

Método

Se propone un estudio exploratorio, de tipo sincrónico (Zafra Galvis, 2006), con el objetivo de examinar los aportes de la consultoría IPAE en agentes sanitarios y sus beneficios en la reducción de los niveles de desgaste laboral, producido por la actual pandemia. Se trata de la etapa inicial de un proceso continuo de investigación, no

abordado lo suficiente en el pasado. Las preguntas de investigación están dirigidas a explorar en los niveles de estrés laboral de estos agentes de salud y los posibles beneficios que aportan las intervenciones con caballos.

El proceso se efectúa través de encuentros en el marco de un programa solidario de prevención del síndrome de burnout lanzado en junio del 2020, para agentes de salud que estuvieran trabajando en la atención del COVID-19. Se realiza un diagnóstico de los niveles de estrés, agotamiento emocional o físico, alteración en relación con el vínculo que el trabajador establece con los pacientes o la presencia de sensaciones de desmotivación. De igual modo, se exploran aspectos de su vida familiar, o síntomas que adviertan la necesidad de un tratamiento más específico, que requerirá una derivación. El acompañamiento es gratuito y se extenderá así mientras dure la pandemia. Al depender el programa de los permisos de circulación de las autoridades sanitarias, al mismo tiempo, se invita al consultante a ingresar a una plataforma virtual, en la que encuentra ejercicios, material de lectura, tutoriales y videos, destinados al trabajo en la gerencia de emociones y técnicas de manejo del estrés.

El programa se divide en etapas, ya que el aislamiento social preventivo en algunas regiones de la Argentina impide su realización completa. El trabajo se centra en el registro de emociones, en un repertorio de técnicas que resulten efectivas para poder ser empleadas tanto en el campo de trabajo como en el regreso a casa. Se ofrecen técnicas de respiración y *mindfulness*, la organización y planificación de las rutinas, el chequeo de la alimentación y del ejercicio físico, la posibilidad de incorporar actividades creativas, descanso y recreación, todos elementos importantes para aumentar la sensación de bienestar y establecer diferencias claras entre el espacio laboral y el personal.

Por último, se procede a realizar el cierre del acompañamiento, en acuerdo de ambas partes, firmando consentimiento de cierre, con la posibilidad de que quien no haya tenido la oportunidad de participar de la intervención en pista con caballos, por impedimentos relacionados con el aislamiento social preventivo, lo lleve a cabo cuando existan las autorizaciones necesarias.

Resultados

Hasta la fecha, 18 médicos y 4 enfermeros han participado del programa, y, aunque las disposiciones de aislamiento social, sobre todo en Buenos Aires, impiden la posibilidad de intervenciones en pista, en la sede de Rosario se pudo concretar la última fase, con actividades asistidas con caballos para personal sanitario del municipio. Esta experiencia ha tenido un impacto sumamente positivo en los participantes.

Hasta el momento, se ha registrado interés hacia el encuentro con caballos, no así voluntad de utilizar la plataforma. La actividad que ha tenido aceptación y resonancias positivas son los videos inductores de relajación con imágenes de caballos. Si bien es un programa que tiene poco tiempo de puesta a prueba, el *feedback* hasta ahora recibido es alentador, aunque 22 participantes constituyen una muestra todavía limitada.



Figura 1. Participantes en uno de los encuentros realizados con caballos.



Figura 2. Dinámica del gallito ciego, La participante, al finalizar, comenta:
“La voz de mis compañeros y el caballo a mi lado me hizo sentir seguridad,
que estaba cuidada”

Entre las instituciones sanitarias que participaron en Rosario, destacamos el Hospital Público de Villa Amelia y la maternidad del sanatorio local. En general, se observan coincidencias en sus reflexiones finales: expresan la necesidad de intervenciones que apunten a fortalecer el trabajo en equipo y brindar un espacio de relax y disminución de los niveles de estrés.

Los encuentros con caballos tuvieron una duración de dos horas en formato grupal y 40 minutos en el abordaje individual. Al ingresar se les brindaron a los

participantes las reglas básicas de cuidado en la interacción con estos animales y se los invitó a relacionarse libremente con ellos.

Con respecto al trabajo con grupos, se realizaron dos dinámicas: la del gallito ciego, actividad en la que uno de los integrantes del equipo guía al caballo con los ojos tapados mientras el resto le da indicaciones verbales, y otra dinámica consistente en elegir un caballo para recorrer un camino construido entre todos. Al finalizar las consignas, se invitó a compartir resonancias individuales y reflexiones como equipo de trabajo.

Hasta el momento se han distinguido los siguientes beneficios: poder detener la mente en el presente, el contacto con el entorno natural y el intercambio con el animal, que les otorgó un estado de relajación. Uno de los participantes indicó: “Pude visualizar lo que me está sucediendo a partir de la interacción con el caballo, pude hacerlo. Te brinda una sensación de paz”.

Discusión

Si bien los participantes, hasta el momento, han distinguido beneficios del encuentro con caballos como: poder detener la mente en el presente, el contacto con el entorno natural y el intercambio con el animal, que les otorgó un estado de relajación, es imprescindible ampliar la muestra, para poder arribar a conclusiones que sienten las bases para una próxima investigación que arroje resultados cuantificables, y poder validar esta intervención como coadyuvante en la reducción del estrés laboral.

Conclusiones

La pandemia de COVID-19 requiere avanzar en el reconocimiento y resignificación de otras formas de hacer ciencias de la salud para la vida en armonía con el medioambiente. Aquí se resalta la importancia de los beneficios del vínculo humano-animal en la lucha contra las consecuencias negativas en la salud biopsicosocial del personal sanitario, producto del déficit en sus estrategias de afrontamiento ante al escenario actual. A partir de la exploración bibliográfica y las resonancias de los participantes, podemos decir que la experiencia ha reportado beneficios para la salud psicofísica del humano. El contacto con el entorno natural y la interacción directa con el caballo proporcionan al humano una oportunidad de apaciguar su mente en el aquí y ahora, logrando un estado de conciencia plena. Se trata de una intervención transdisciplinaria, coadyuvante, que se basa en el principio de la biofilia y el mutualismo.

Hasta el momento se registra gran interés, y las resonancias de los participantes coinciden con los objetivos del programa. Si bien este continúa en una fase de exploración, los resultados son positivos, en coincidencia con lo registrado por investigaciones anteriores (García-García, 2018). Las experiencias en aprendizajes asistidos con equinos arrojan resultados sorprendentes (Perrone, 2018) que invitan a construir una mirada más atenta hacia este tipo de intervenciones.

Agradecimientos

Un agradecimiento muy especial a la experta en equinos Margarita Crespo y su equipo de Portillo Coaching, por sus acciones con los equipos de salud de Rosario. A toda la manada de caballos que intervienen en estas actividades. También, a la Lic. Belén Pereiro y al Lic. Carlos Mohr de Fundación Dasein por los esfuerzos realizados para el logro de la implementación de este programa de prevención. Por último, y muy especialmente, a todos los trabajadores del ámbito de la salud, por la entrega en esta situación tan adversa por la que estamos atravesando, en la que ponen su salud física y psíquica en juego para ayudar al prójimo.

Referencias

- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. y Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3, 234.
[HTTPS://DOI.ORG/10.3389/FPSYG.2012.00234](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234)
- Díaz Videla, M. y López, P. A. (2017). La oxitocina en el vínculo humano-perro: revisión bibliográfica y análisis de futuras áreas de investigación. *Interdisciplinaria*, 34(1), 73-90.
- Ecker, S. y Lykins, P. (2019). Effects on short-term human-horse interactions on human heart rate variability: A multiple single case study. *People and Animals: The International Journal of Research and Practice*, 2(1), 2.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Fundación Dasein (29/12/2020). Prevención del Burnout en Agentes de Salud – Covid-19. [HTTPS://FUNDACIONDASEIN.ORG.AR/REPOSITORIO/2020/12/29/PREVENCIÓN-DEL-BURNOUT-EN-AGENTE-DE-SALUD-COVID-19/](https://fundaciondasein.org.ar/repositorio/2020/12/29/prevencion-del-burnout-en-agente-de-salud-covid-19/)
- García-García, P. (2018). *Evidencia de la eficacia de la intervención asistida con animales en los trastornos de ansiedad*. Trabajo de fin de máster. Universidad de Jaén. <https://hdl.handle.net/10953.1/8048>
- Kareaga, A. (2004). Afrontamiento del estrés en las organizaciones: un programa de manejo a nivel individual/grupal. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 20(1), 77-94.
- Katcher, A., Beck, A. M. y Levine, D. (1989). Evaluation of a pets' program in prison-The PAL project at Lorton. *Anthrozoöds*, 2(3), 175-180.
[HTTPS://DOI.ORG/10.2752/089279389787058037](https://doi.org/10.2752/089279389787058037)
- López Mato, A. (2008). *Psiconeuroinmunoendocrinología III*. Sciens
- Lu, W., Wang, H., Lin, Y. y Li, L. (2020). Psychological status of medical workforce during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 288, 112936. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.PSYCHRES.2020.112936](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112936)
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
[HTTPS://DOI.ORG/10.1002/JOB.4030020205](https://doi.org/10.1002/job.4030020205)
- Montes-Arcón, P. S. y Campo-Arias, A. (2020). Los médicos generales y la salud mental en la pandemia por COVID-19. *Duazary*, 17(3), 4-6.
[HTTPS://DOI.ORG/10.21676/2389783X.3468](https://doi.org/10.21676/2389783x.3468)
- Perrone, M. (2016). *La espiritualidad como factor protector del síndrome de burnout*. Tesis doctoral inédita. Facultad de Psicología, Universidad de Flores.
- Perrone, M. (2018). *A rienda suelta. IPAE, modelo integrado de psicoterapia y aprendizaje asistido con equinos*. Autores de Argentina.

- Perrone, M. y Moretti, M. (2018). Aprendizaje asistido con equinos en organizaciones y equipos deportivos de elite. En M. Díaz Videla y M. A. Olarte (comps.), *Antrozoología. Multidisciplinario campo de investigación* (pp. 72-88). Akadia
- Priano, V. (28/4/2020). *Coronavirus en Italia: equinoterapia para aliviar el estrés de médicos y enfermeras*. TN – Bienestar – Lo último.
H T T P S : / / T N . C O M . A R / S A L U D / L O - U L T I M O /
CORONAVIRUS-EN-ITALIA-EQUINOTERAPIA-PARA-ALIVIAR-EL-ESTRES-DE-MEDICO
S-Y-ENFERMERAS_1066162
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
- Yagüe San Frutos, M. (2019). *Propuesta educativa de regulación emocional a través de intervenciones con caballos en educación primaria*. Tesis de licenciatura inédita. Facultad de Educación de Segovia, Universidad de Valladolid.
- Zafra Galvis, O. (2006). Tipos de investigación. *Revista Científica General José María Córdova*, 4(4), 13-14.