

MÁS DOCENTES PARA CASTILLA Y LEÓN



Mañeco anuncia la incorporación de nuevos profesores si los centros los necesitan **P8**

DEGUSTA

PLATOS TÍPICOS PARA TIEMPOS DE VENDIMIA

CUADERNILLO CENTRAL



Madrid aísla a 900.000 personas de 37 zonas sanitarias para frenar los contagios

Los vecinos, que pertenecen a seis distritos y siete municipios, no podrán salir de sus barrios

Las restricciones afectan al 13% de la población madrileña durante al menos dos semanas

España roza los 15.000 nuevos infectados en un día, tres mil más que la jornada anterior **P4 A P6**



Varias sanitarias que participan en el proyecto de la Junta posan en un banco frente a la Facultad de Medicina. **HENAR SASTRE**

«Los sanitarios están ya agotados»

El personal sanitario afronta la segunda oleada de la pandemia con el cansancio mental provocado por el combate diario desde marzo contra la covid y el repunte ahora de contagios. Para aliviar el estrés, Sacyl organiza cursos de concentración plena **P16**

El exministro del Interior Fernández Díaz, imputado en el caso Kitchen

El juez lo sitúa en el «centro nuclear» de la trama de espionaje



Jorge Fernández Díaz ha sido citado como imputado así como su secretario de Estado, Cospedal, de momento, queda al margen. **P24**

El Real Valladolid, primer equipo de la Liga que graba con drones los entrenamientos

El Real Valladolid graba mediante drones los entrenamientos para así mejorar el trabajo de los futbolistas con una visión distinta, algo inédito en España. **P35**

CaixaBank descarta que el Estado privatice su parte a corto plazo tras la fusión

La entidad gastará 2.200 millones en ajustes, pero no aclara el número de empleados afectados

El presidente del banco resultante de la fusión de CaixaBank y Bankia y su consejero delegado descartaron ayer cualquier injerencia política en la entidad. **P30**

Los expertos de la Junta no creen necesario un confinamiento general en la región

El comité de expertos sobre la covid-19 avaló ayer las medidas restrictivas aplicadas por la Junta, pero descartó el confinamiento general en la comunidad. **P2**

Valladolid registra la cifra más alta de positivos en un día desde el inicio de la pandemia

Castilla y León sumó ayer ocho fallecidos y 890 nuevos positivos por covid. De ellos, 263 se contabilizaron en Valladolid, la cifra más alta de la pandemia. **P2**

Íscar y Pedrajas protestan por volver a sufrir restricciones de movilidad

Los cerca de 10.000 habitantes de Íscar y Pedrajas, están desde la pasada media noche de nuevo confinados. Los alcaldes mostraron ayer a la Junta su desacuerdo. **P3**

SUPLEMENTO

Mujer hoy





◀ De izquierda a derecha, las sanitarias Irene Muñoz, Cinta Arribas (ilustradora), Irene García, Antía Briones y Olga Sacristán, que participan en el proyecto de 'mindfulness', frente a la Facultad de Medicina.

HENAR SASTRE

Los resultados del curso servirán a un estudio para extender el 'mindfulness' a la educación y al ámbito laboral

gestionar las emociones», se describe en el cartel elaborado por la ilustradora vallisoletana Cinta Arribas para dar a conocer el proyecto. Al igual que otros llevados a cabo desde el Hospital Río Hortega abordando aspectos vinculados a la covid, se ha contando con ilustradores locales cuyos dibujos han humanizado las publicaciones divulgativas desde la web www.massaludmental.es

«A través del 'mindfulness' se intenta anclar al sujeto en el presente, en el aquí y el ahora», resume Irene Muñoz. «Demasiadas veces sufrimos por la anticipación, por la incertidumbre de qué va a pasar, así que esta herramienta hace que la persona esté más centrada en sus emociones justo en el momento actual. No se trata de hacerla vivir bien con el malestar, sino de que con esta crisis en la que afloran emociones que desbordan al individuo, seamos capaces de canalizar todo eso, reconociendo el miedo instalado como algo propio, tolerándolo de la mejor manera para convivir con él, sin generar tanta ansiedad».

Cuatro expertos impartirán el curso a través de la Red no ya para evitar los riesgos de la concentración de asistentes, sino también para llegar al máximo de audiencia en sesiones que se celebrarán dos veces por semana al menos durante tres meses. «Elo permitirá ayudar a muchísimas más personas», esgrime Antía Briones, psicóloga en el Hospital Río Hortega que mostrará algunas de las técnicas para ayudar a convivir con el estrés. «Se trata de enfatizar la idea de la aceptación, sin juicios, de la experiencia interna de cada uno; así el 'mindfulness' se convierte en una ayuda para afrontar circunstancias vitales con una mentalidad más adaptativa, reduciendo el malestar en sí, no huyendo de él, sino profundizando en ese miedo o esa ansiedad, entendiéndola desde la aceptación».

Las técnicas empleadas reportan bienestar y fomentan el cuidado y la atención personal, aduce Antía Briones. Los resultados cosechados en el primer curso así lo han demostrado en encuestas a los asistentes. De ahí que otro de los retos del proyecto será aplicar la investigación para extender el 'mindfulness' a la educación y las relaciones laborales.

«El personal sanitario está ya agotado mentalmente»

El proyecto. Sacyl organiza cursos 'on-line' de concentración plena ('mindfulness') enfocados a la covid para aliviar el estrés laboral y las secuelas en los profesionales de la salud de Castilla y León

JESÚS BOMBÍN



Cartel del proyecto diseñado por la ilustradora vallisoletana Cinta Arribas.

Llevan desde marzo conviviendo a diario con los traumas que deja el combate contra pandemia y les está pasando factura. El personal sanitario salió muy tocado del primer envite y afronta ahora la segunda oleada con un cansancio mental agravado por el desbocamiento de los contagios y la letalidad, con negros augurios ante lo que deparará el futuro. «Al principio los más afectados eran el personal de urgencias, ahora el foco de tensión está en Atención Primaria; existe una sensación generalizada de cansancio agravada porque no se sabe cuándo acabará esto, por las limitaciones en los planos afectivo y personal; todos tene-

mos cerca o conocemos a algún contagiado, familiares que han estado hospitalizados, en la UVI o que han fallecido; el personal sanitario está ya agotado mentalmente», reflexiona Irene Muñoz, psiquiatra del Hospital Río Hortega. Forma parte, como investigadora, del proyecto que a partir del 22 de septiembre se pondrá en marcha desde Sacyl con el fin de mitigar los efectos de la sobrecarga sanitaria en Castilla y León.

Sentimiento de culpa, sensación de alerta constante, aislamiento social redoblado por temor a contagiar a familiares, pero sobre todo angustia vital al no divisar un horizonte claro para derrotar al virus llenan una mochila ya repleta

de choques emocionales cotidianos con la que cargan los profesionales de la salud. Entre esa nube tóxica alargada en el tiempo intentan médicos, enfermeras, celadores y personal administrativo desenvolverse en un día a día marcado por rebotes y contagios que han dado al traste con el optimismo con el que la sociedad se adentró en la desescalada.

En este clima, desde Sacyl se ha articulado un proyecto enfocado a combatir la sobrecarga laboral relacionada con la covid. Será continuación de otra iniciativa abordada durante el confinamiento y en la que 302 profesionales conocieron los beneficios del 'mindfulness', una técnica

de meditación basada en la atención y concentración plena. «Ayuda a conectar nuestros pensamientos con las sensaciones corporales, nos permite aceptar y

LA FRASE

Irene Muñoz
Psiquiatra

«Los trabajadores están ahora más sobrecargados que en abril, la manera de atender a los pacientes se ha duplicado, sobre todo en Atención Primaria»