

Well@Work Podcast Season 2, Episode 15: Angustia Moral

Bienvenidos al Well@Work podcast de la Universidad de Kentucky Centro Altamente Sobre. Este parque está extraído para ti bajo el patrocinio de SAMHSA.

Hola, me llamo Adriana Molina y trabajo para el Centro de Innovación y Soluciones para el Estrés Traumático Secundario de la Universidad de Kentucky. Hoy quiero hablarles de la angustia moral. Casi todos los profesionales del sector de la salud y la salud mental experimentan angustia moral en algún momento de su carrera, pero se ha demostrado en base a investigaciones que muchos profesionales del sector de la salud y la salud mental no saben en verdad qué es la angustia moral o qué pueden hacer al respecto.

La angustia moral ocurre cuando uno cree que sabe qué es lo correcto que deben de hacer, pero algo o alguien impide que ocurra lo correcto. La angustia moral ocurre porque un profesional puede sentir que para hacer su trabajo en base a lo que se requiere de él, debe ignorar sus propios valores, moral, o ética. Hay dos tipos de angustia moral: inicial y reactiva. La angustia moral inicial es la fase aguda en la que una persona enfrenta obstáculos y conflictos institucionales que le impiden hacer lo que cree que es correcto. Algunos ejemplos incluyen: Sugerir el tratamiento correcto, pero que un cliente no tenga la cobertura de seguro de adecuado o no pueda pagar por el tratamiento que necesita. Desacuerdos con respecto al tratamiento correcto o cómo y cuándo debe administrarse. O estar preocupado por la actitud o capacidad de un compañero para trabajar en una situación de alto riesgo y no tener autoridad para abordar tales inquietudes.

La angustia moral reactiva ocurre cuando no se resuelve la angustia de una manera aceptable. A medida que pasa el tiempo, esto puede resultar en un efecto residual que afecta a la moral, que es una angustia moral no resuelta que se acumula después de fallas reiteradas para actuar de una forma que está moralmente alineada con los valores personales. Durante la pandemia por el COVID-19, por ejemplo, los profesionales de la salud reportaron tener que ver qué pacientes morían sin estar acompañados, sin que sus seres queridos estén presentes para consolarlos y para tenerlos los familiares cerca para despedirse. Aunque esto era necesario para prevenir la propagación de las enfermedades, ciertamente va en contra de lo que muchos de nosotros querríamos para nosotros mismos o para nuestros seres queridos. Los síntomas asociados con la angustia moral incluyen: ira, frustración y ansiedad, desaliento e impotencia, pérdida de la satisfacción laboral y posiblemente el retraimiento emocional del empleo.

Este es otro ejemplo que puede resultarles familiar.

Jamal trabaja en una clínica que aporta los medicamentos necesarios a las personas sin hogar que padecen problemas crónicos de salud y de salud mental, muchos de los

cuales han recibido un resultado positivo en la prueba del COVID-19. Le preocupa estar expuesto a esta enfermedad porque su madre de 85 años vive con él. Tiene una gran dedicación por su trabajo, pero cree que su trabajo, podría poner en peligro la salud y tal vez hasta la vida de su madre, que es frágil. A sí mismo sabe que las tasas de mortalidad son más altas para la población de afroamericanos y está preocupado por su propia salud y bienestar. Sus supervisores han ignorado sus preocupaciones. Esta no es la primera vez que Jamal en sentido que tiene un conflicto moral debido a una situación laboral y personal. A lo largo de los años, ha tenido varios problemas sin resolver. Estas preocupaciones han creado un efecto residual que afecta a la moral que lo ha hecho querer renunciar a su trabajo y abandonar la profesión por completo.

De hecho, los hallazgos de la investigación indican que, a nivel organizacional, la angustia moral se ha atribuido al abandono, el deterioro del trabajo en equipo y la disminución de la calidad del cuidado, lo que es capaz de perjudicar los resultados y la seguridad de los pacientes. Entonces, para aclarar, la angustia emocional surge cuando una persona enfrenta situaciones que causan angustia, mientras que la angustia moral se produce cuando una persona actúa en contra de sus valores fundamentales. ¿Qué pueden hacer si están experimentando angustia moral?

Consejo 1: acudan a una consulta de ética. Dependiendo de la organización o dentro del entorno profesional, es posible que puedan comunicarse con un comité de ética o un colega que tenga experiencia cuando se presente una situación que provoca angustia moral. Estas personas pueden ayudarlos a decidir qué piensan y hablar sobre sus sentimientos y síntomas. Aunque hablar con un experto o especialista en ética tal vez no cambie el resultado, puede ayudar a un profesional a encontrar un camino que facilite en un resultado más tranquilo. Por ejemplo, si tiene la información sobre algo que se está haciendo mal contra uno de sus pacientes y no pueden cambiar esa situación de ninguna manera, la situación perjudicial puede continuar en el corto plazo. No obstante, la consulta de angustia moral puede ayudar a mitigar los síntomas de angustia moral porque tratar de conseguir una consulta es una estrategia de afrontamiento activa. Asimismo, puede ayudarle a desarrollar su confianza ética para lidiar con estos sentimientos y darle información que puedan usar para pensar claramente y trabajar para tener un efecto positivo para esta situación. Mientras más confianza sientan, más resilientes y confiados se sentirán para lidiar con estos dilemas morales. Esto es muy importante porque las situaciones moralmente angustiantes se presentarán con frecuencia en nuestra profesión.

Consejo 2: identifiquen y tengan disponible un compañero para fines de rendición de cuentas. Este empleo presenta retos que son tanto físicos, emocionales, y morales. Cuando un profesional experimenta angustia moral, es importante que sienta que puede contar con apoyo y que haya un lugar en el que puede acudir para procesar lo que está pensando y sintiendo sobre la situación en una zona segura y donde no lo juzgaran y donde haya una persona en la que puede confiar. Este compañero para fines de rendición de cuentas puede ayudar a desarrollar y mantener la capacidad interna para restaurar y mantener la integridad personal en respuesta a la angustia moral. A esto le llamamos resiliencia moral. Resiliencia moral: la capacidad interna para restaurar y mantener la integridad personal en respuesta a la angustia moral. Los compañeros para fines de rendición de cuentas pueden

ayudarse mutuamente a desarrollar valor moral, lo que significa desarrollar la fortaleza para decir lo que piensan a pesar de tener las repercusiones.

Consejo 3: recuerden que a él pregúntense: “¿Me siento angustiado o estoy demostrando indicaciones del sufrimiento?” ¿Tengo algún efecto residual que afecta a la moral que se está acumulando y empeorando la situación? Afirmenlo. Pueden decirse a ustedes mismos: “¿Si, me siento angustiado y voy a comprometerme a abordarlo?” Esto quiere decir que van a invocar su coraje moral. Evalúen su habilidad para hacer un cambio. Pregúntense “¿Qué puedo hacer personalmente? ¿Cómo puedo contribuir si este problema afecta a toda la organización? ¿Cómo puedo contribuir a mi organización para tratar de mitigar la angustia moral?” Investigar a fondo para comprender las causas fundamentales de la angustia. Aborden estas preguntas con sus compañeros para fines de rendición de cuentas. Actúen. Asuman la responsabilidad personal de intentar implementar los cambios que quieran ver y darle a su compañero para fines de rendición de cuentas que se comunique con ustedes para hablar de esto y conversen sobre los pasos que están tomando juntos.

Consejo 4: por último, consulten en código de ética si no están seguros de cómo responder a una situación en particular. No todas las cuestiones morales son éticas, pero cuando lo sean, es posible que encuentre algún guía en el código de ética de su profesión para que los guíe hacia la respuesta que buscan. Así mismo, tal vez The Moral Distress Education Project. El proyecto de educación sobre la angustia moral, sea útil. Para ustedes la meta del proyecto es entender la angustia moral más a fondo y ayudar a las personas que vean los vídeos a procesar sus propias experiencias puedan encontrarlo en la dirección que se muestra en la pantalla. En nuestro sitio web y en la descripción de este vídeo hemos listado este recurso y otros más. ¡Gracias por su atención y no olviden estar bien en el trabajo!

Gracias por escuchar este episodio del podcast. Sigue el enlace en la descripción del vídeo para más información en nuestra website Well@Work. Recuerden mantenerse saludable en el trabajo, hogar, y escuela.