



**Mi Universidad**

**Trabajo de investigación**

*Jhoana Guadalupe Arreola Mayorga*

*Estudio del agotamiento psicológico en médicos que trabajan en unidades de cuidados intensivos*

*2do parcial*

*Metodología de la investigación*

*Yasuei Nakamura Hernández*

*Medicina Humana*

*7mo semestre*

### **Planteamiento del problema**

El personal de salud tiene riesgo inminente de cursar por un periodo de agotamiento psicológico a lo largo de su vida laboral.

Un grupo de gran importancia es el médico, ya que son quienes toman tan parte de las decisiones involucradas en la atención integral del paciente. Se ha visto que la constante exposición al estrés conduce a un agotamiento tanto físico como psicológico que puede actuar como factor de riesgo para el desarrollo de múltiples trastornos psiquiátricos; desde trastornos del sueño hasta depresión y ansiedad. En ello, se ven implícitos diversos factores de predominio ambiental como el riesgo elevado de exposición a enfermedades, las jornadas laborales y el trabajo físico y emocional demandante, por mencionar algunas. En consecuencia, es de crucial importancia su prevención, identificación y posterior atención de ser necesaria.

## **Justificación**

Investigaciones recientes han demostrado que los trabajadores de la salud, en especial los médicos, han presentado en algún momento durante su carrera profesional agotamiento psicológico lo que interfiere en su desempeño laboral y vida fuera del campo de trabajo llegando a afectar sus relaciones interpersonales. El presente estudio desea proyectar al lector la necesidad de implementar medidas preventivas para la reducción de casos de agotamiento psicológico y emocional del personal médico, y de esta manera mejorar la calidad de atención hospitalaria.

### **Objetivo general**

Determinar el principal factor desencadenante de agotamiento psicológico en médicos que trabajan en unidades de cuidados intensivos.

### **Objetivos específicos**

- Identificar los factores ambientales asociados al agotamiento psicológico de médicos en unidades de cuidados intensivos.
- Explicar la susceptibilidad que tienen los médicos en el agotamiento emocional.
- Evaluar la magnitud de afectación de médicos por agotamiento psicológico.
- Evaluar el deterioro del desempeño laboral de los médicos afectados.
- Analizar la sinergia de los factores de riesgo para la aparición del agotamiento psicológico.

### **Preguntas de investigación**

- ¿Cuáles son los principales factores de riesgo para el agotamiento psicológico en médicos?
- ¿Cuál es el factor que ejerce mayor influencia en el desarrollo de agotamiento psicológico?
- ¿Afecta realmente el agotamiento psicológico al desempeño laboral?
- ¿Qué medidas de prevención podrían implementarse para reducir la aparición de trastornos psiquiátricos como consecuencia del agotamiento psicológico?

## **Hipótesis**

¿El principal factor de riesgo para el desarrollo del agotamiento psicológico es el estrés laboral?

## Marco teórico

### Estabilidad emocional

La estabilidad emocional se refiere a la capacidad de una persona para mantener un equilibrio emocional a lo largo del tiempo, enfrentando las diversas situaciones de la vida con respuestas emocionales adaptativas. Implica la capacidad de regular y gestionar las emociones de manera saludable, evitando extremos de euforia o desesperación. Una persona emocionalmente estable tiende a mantener la calma en situaciones estresantes, enfrentar los desafíos con resiliencia y mantener relaciones interpersonales saludables. La estabilidad emocional no implica la ausencia de emociones, sino más bien la habilidad de manejarlas de manera constructiva, estratégica e inteligente, lo que contribuye a un bienestar emocional duradero. Factores como la autoconciencia, la inteligencia emocional y las habilidades de afrontamiento son fundamentales para desarrollar y mantener la estabilidad emocional.

### Buen ambiente psicosocial y su importancia

La importancia de un buen ambiente psicosocial en diferentes contextos, ya sea en el trabajo, la escuela, la familia o la comunidad, es fundamental para el bienestar y el desarrollo saludable de las personas. Tener un ambiente saludable y proactivo contribuye de manera beneficiosa en diversos ámbitos. Un ambiente psicosocial positivo promueve la salud mental y emocional. Proporciona un espacio donde las personas se sienten apoyadas, valoradas y comprendidas, lo que contribuye a la reducción del estrés y la ansiedad. Por otro lado, facilita la formación de relaciones interpersonales saludables. Fomenta la comunicación abierta, la empatía y la colaboración, creando conexiones más fuertes entre las personas.

En entornos laborales, un ambiente psicosocial positivo puede aumentar la motivación y la productividad. Además de elevar el compromiso y la disposición a contribuir con su máximo esfuerzo. Un entorno psicosocial favorable brinda

oportunidades para el desarrollo personal y profesional. Ofrece retroalimentación constructiva, facilita el aprendizaje y estimula el crecimiento individual.

Agregando a la lista, un ambiente psicosocial positivo puede contribuir a la reducción de conflictos. La comunicación abierta, la empatía y la resolución constructiva de problemas son más probables en entornos saludables que a su vez restauran y preservan el estado de bienestar personal.

### **Alteración de la estabilidad emocional**

La alteración de la estabilidad emocional se refiere a cambios significativos en el equilibrio psicológico de una persona, afectando su capacidad para gestionar y regular sus emociones de manera saludable. La alteración de la estabilidad emocional es un fenómeno complejo y multifacético que puede ser abordado de manera efectiva con intervenciones adecuadas y un enfoque integral que tenga en cuenta los diversos factores que contribuyen a este desequilibrio. La atención temprana y el apoyo continuo son fundamentales para mitigar los efectos negativos y promover el bienestar emocional a largo plazo.

### **Adaptación al entorno y sus complicaciones**

La adaptación al entorno psicosocial es un proceso intrincado y continuo que implica la capacidad del individuo para integrarse efectivamente en su entorno, establecer conexiones significativas con los demás y enfrentar los desafíos emocionales que surgen en el camino. Este viaje, a menudo, está marcado por la complejidad de las relaciones interpersonales, las expectativas sociales y las presiones ambientales. En este ensayo, exploraremos los aspectos fundamentales de la adaptación al entorno psicosocial, así como las complicaciones que pueden surgir en este proceso.

La adaptación es un proceso dinámico que requiere flexibilidad y resiliencia. Las demandas cambiantes del entorno social y las expectativas en constante evolución pueden desafiar la capacidad del individuo para ajustarse. La adaptación exitosa implica la habilidad de gestionar la tensión entre las

necesidades individuales y las demandas sociales, encontrando un equilibrio que favorezca el bienestar emocional y la cohesión social.

Las relaciones son una parte integral del entorno psicosocial, pero también son una fuente potencial de complicaciones. Conflictos, malentendidos y falta de comunicación pueden surgir, afectando negativamente la adaptación. La presión de ajustarse a normas sociales y expectativas puede generar tensiones en las relaciones, especialmente cuando hay conflictos entre las aspiraciones individuales y las demandas sociales. De la misma manera, las expectativas sociales pueden ejercer una influencia significativa en la adaptación. La presión para cumplir con ciertos estándares culturales o sociales puede generar ansiedad y afectar la autoestima. La incapacidad para satisfacer estas expectativas puede llevar a sentimientos de inadecuación y alienación, complicando aún más el proceso de adaptación.

Las complicaciones en la adaptación al entorno psicosocial también pueden tener un impacto directo en la salud mental y el bienestar emocional. El estrés crónico, la ansiedad y la depresión pueden surgir como resultado de la lucha constante por adaptarse a las expectativas sociales y superar los desafíos interpersonales.

### **Mala gestión emocional como consecuencia de una adaptación deficiente**

Como ya se ha mencionado con anterioridad, la capacidad de adaptarse a cambios en el entorno psicosocial es esencial para el bienestar emocional, pero cuando esta adaptación es deficiente, puede desencadenar una serie de desafíos, entre ellos la mala gestión emocional. Una adaptación inadecuada puede conducir a la disfunción emocional y examinará las consecuencias de la falta de habilidades para manejar adecuadamente las emociones en situaciones de cambio.

Una adaptación deficiente a nuevas circunstancias puede generar una sensación de desconexión emocional. El estrés asociado con el cambio no gestionado puede desencadenar respuestas emocionales abrumadoras, llevando a la ansiedad, la irritabilidad y, en última instancia, a una mala gestión emocional. La incapacidad para regular estas emociones puede exacerbar aún más el estrés,

creando un ciclo negativo. Las personas que experimentan dificultades para adaptarse pueden proyectar sus frustraciones en otros, generando malentendidos y debilitando las conexiones emocionales. Esto puede dar lugar a un aislamiento social que agrava la mala gestión emocional.

Además, la adaptación deficiente a situaciones nuevas o estresantes puede aumentar la vulnerabilidad a problemas de salud mental. La ansiedad, la depresión y otros trastornos emocionales pueden surgir como respuestas a la incapacidad para hacer frente a las demandas del entorno. La falta de habilidades para gestionar estas emociones puede agravar la situación y contribuir al deterioro de la salud mental. Las personas pueden quedar atrapadas en patrones de pensamiento destructivos, enfocándose en lo negativo y alimentando la espiral descendente de emociones desfavorables. Por ello, ante una adaptación deficiente, la resiliencia emocional se convierte en un recurso invaluable. Desarrollar la capacidad para gestionar eficazmente las emociones, adaptarse a nuevas situaciones y aprender de las experiencias puede marcar la diferencia entre la mala gestión emocional y una transición exitosa a pesar de los desafíos. Reconocer la importancia de las habilidades de adaptación y gestión emocional es esencial para abordar estos desafíos. Fomentar la resiliencia emocional a través de la educación, el apoyo social y estrategias de afrontamiento saludables puede ser clave para superar las dificultades asociadas con la adaptación deficiente y construir una base sólida para el bienestar emocional a largo plazo.

### **Entorno médico laboral**

El entorno médico laboral es un escenario complejo y exigente que involucra no solo la práctica de la medicina en sí, sino también la interacción con un entorno laboral dinámico, pacientes diversos y sistemas de atención de la salud en constante evolución. Reflexionar sobre este entorno es esencial para comprender los desafíos únicos y las recompensas que enfrentan los profesionales de la salud en su día a día.

En primer lugar, el entorno médico laboral está impregnado de una responsabilidad inmensa. Los médicos no solo tienen la tarea de diagnosticar y

tratar enfermedades, sino también de cuidar de la salud y el bienestar de los pacientes. Este peso emocional y ético puede generar una presión considerable, y la toma de decisiones rápida y precisa se convierte en una habilidad esencial. La carga emocional de enfrentar la enfermedad y la pérdida, así como la responsabilidad de mejorar la calidad de vida de los pacientes, puede tener un impacto profundo en la salud mental de los profesionales de la salud.

Además, el entorno médico laboral está sujeto a una constante evolución, impulsada por avances científicos, tecnológicos y cambios en las políticas de atención médica. Los médicos deben mantenerse actualizados en sus conocimientos y habilidades para proporcionar el mejor cuidado posible. La presión para adoptar nuevas tecnologías, enfrentar desafíos financieros y cumplir con estándares de calidad puede generar tensiones adicionales.

La colaboración y la comunicación son fundamentales en el entorno médico. Los equipos médicos deben trabajar de manera coordinada para brindar atención integral, y la comunicación efectiva con los pacientes es esencial para construir una relación de confianza. Sin embargo, las barreras de comunicación, la falta de recursos y las cargas de trabajo intensas pueden afectar la calidad de la interacción, lo que a su vez impacta en la experiencia del paciente y la satisfacción laboral de los profesionales de la salud.

A pesar de estos desafíos, el entorno médico laboral también ofrece recompensas significativas. La gratificación de ayudar a otros, la oportunidad de aprender y crecer profesionalmente, y el sentido de propósito que proviene de contribuir al bienestar de la sociedad son aspectos enriquecedores. La camaradería entre colegas y la conexión con los pacientes pueden ser fuentes de apoyo y motivación.

En conclusión, reflexionar sobre el entorno médico laboral es esencial para comprender la complejidad de la profesión médica. Reconocer los desafíos inherentes, desde la carga emocional hasta las demandas cambiantes, permite a los profesionales de la salud abordar estos aspectos de manera más efectiva. Al mismo tiempo, apreciar las recompensas y las oportunidades de crecimiento

personal y profesional contribuye a mantener la motivación y el compromiso en un campo tan exigente. La atención continua a la salud mental, la colaboración efectiva y el enfoque en el bienestar son claves para construir y mantener un entorno médico laboral saludable y sostenible.

El ambiente laboral en un hospital es dinámico ya menudo desafiante debido a la atención médica. Se destaca por equipos colaborativos, alta presión y la satisfacción de contribuir a la salud de los pacientes. Habilidades como la comunicación efectiva y la empatía son fundamentales en este entorno.

### **Estrés laboral**

El estrés laboral, también conocido como estrés ocupacional o relacionado con el trabajo, es una respuesta psicológica y física a presiones y exigencias excesivas o prolongadas dentro del lugar de trabajo. Surge cuando hay un desequilibrio entre las exigencias de un trabajo y la capacidad de un individuo para afrontarlas. Esto puede deberse a factores como una gran carga de trabajo, presión de tiempo, falta de control o autonomía, inseguridad laboral y malas condiciones laborales.

Los efectos del estrés laboral pueden manifestarse de diversas formas, incluyendo síntomas físicos como dolores de cabeza, fatiga y alteraciones del sueño, así como síntomas psicológicos como ansiedad, depresión e irritabilidad. También puede conducir a una menor satisfacción laboral, una reducción de la productividad y un aumento del ausentismo. A largo plazo, la exposición crónica al estrés laboral puede contribuir a problemas de salud más graves, como problemas cardiovasculares y trastornos de salud mental.

Gestionar el estrés laboral implica implementar estrategias tanto a nivel individual como organizacional. Esto puede incluir técnicas como gestión del tiempo, establecimiento de objetivos realistas, búsqueda de apoyo social y práctica de técnicas de relajación. Los empleadores también pueden desempeñar un papel crucial promoviendo un entorno laboral de apoyo, proporcionando expectativas laborales claras y ofreciendo recursos para el manejo del estrés.

En general, abordar el estrés laboral es importante para mantener una fuerza laboral saludable y productiva, y requiere colaboración entre empleados y empleadores para crear un ambiente de trabajo equilibrado y propicio.

### **Síndrome de burnout**

El burnout es un estado de agotamiento físico y emocional crónico, que a menudo resulta de una exposición prolongada a altos niveles de estrés, particularmente en un contexto laboral. Se caracteriza por sentimientos de cinismo, desapego y una reducida sensación de realización personal. El agotamiento puede ocurrir en diversas profesiones y puede tener graves consecuencias tanto en el bienestar de un individuo como en su desempeño profesional.

Los síntomas del agotamiento pueden manifestarse de forma física, emocional y conductual. Estos pueden incluir fatiga crónica, insomnio, irritabilidad, sentimientos de desesperanza y pérdida de interés o motivación en las actividades relacionadas con el trabajo. También puede conducir a una disminución en el desempeño laboral, un aumento del ausentismo y relaciones interpersonales tensas.

Los factores que contribuyen al agotamiento a menudo incluyen una carga de trabajo excesiva, largas jornadas, falta de control o autonomía y falta de reconocimiento o recompensa por los esfuerzos propios. Además, un equilibrio deficiente entre la vida laboral y personal y la falta de apoyo social pueden exacerbar el riesgo de agotamiento.

Abordar el agotamiento requiere un enfoque multifacético. Esto puede implicar buscar ayuda o asesoramiento profesional, establecer límites laborales más saludables y encontrar formas de recargar energías y participar en actividades de cuidado personal. Los empleadores también desempeñan un papel crucial en la prevención y mitigación del agotamiento al fomentar un entorno laboral de apoyo, proporcionar recursos para el manejo del estrés y promover un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

Reconocer y abordar el agotamiento es esencial tanto para el bienestar individual como para mantener una fuerza laboral productiva y motivada. Es importante que

las personas prioricen el autocuidado y que las organizaciones creen entornos que promuevan el bienestar de los empleados.

## Referencias

1. Aguilar Castro A., García Méndez M. y García Torres M. (2021) Bienestar psicológico y buen out en personal de salud durante la pandemia de COVID-19. *Escritos de psicología*, 14 (2), 96 - 106.
2. Botero Carvajal A. y Méndez Beltrán J. (2020) Agotamiento profesional en personal de enfermería y factores de riesgo psicosocial. *AVFT*. 38 (4).
3. Durán S., García J., Mariel A., Velázquez M. (2018) Estrategias para disminuir el síndrome de Burnout en personal que labora Instituciones de Salud en Barranquilla. *Cultura, educación y sociedad*. 9 (1).
4. Romero González A., et al (2021) Síndrome de desgaste en profesionales de la salud mexicanos. Médicos: ¿mártires o víctimas de su profesión? *Medicina Interna de México*. 37 (3): 343 - 358.
5. Lovo J. (2020) Síndrome de burnout: un problema moderno. *Revista entorno*. (70) 110 - 120.