



# Cuidando la salud mental del personal sanitario: Lo que SÍ PODEMOS HACER

Dra. Maha Saya  
R4 CAP Sant Cugat



“Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor,  
siempre puedes elegir la actitud con que afrontas ese sufrimiento”

Victor Frankl



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PSIQUIATRÍA

## CUIDANDO LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL SANITARIO

La incertidumbre, el estrés que conlleva las dificultades en la atención médica durante un brote epidémico como coronavirus (COVID-19), exige una especial atención a las necesidades de apoyo emocional del personal sanitario. Cuidarse a sí mismo y animar a otros a autocuidarse mantiene la capacidad de cuidar a los pacientes.

### No todo es clínica



## Estrés y síndrome de *burnout* en Medicina Familiar. Lo que sí podemos hacer

**M.ª Luisa Valiente Millán**

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Coordinadora del GdT Salud Basada en Emociones de la semFYC.

**Stella Maris Méndez Iglesias**

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Miembro del GdT Salud Basada en Emociones de la semFYC.



# DESGASTE PROFESIONAL

- ▶ Problema de Salud Pública
- ▶ El 30% del personal sanitario presenta síntomas de estrés crónico o burnout en algún momento
- ▶ Casi la mitad de los profesionales sanitarios españoles tiene un alto riesgo de sufrir un trastorno mental después de la primera ola de la pandemia del Covid-19
- ▶ Inclusión en el CIE 11 OMS 2019 “fenómeno ocupacional” que entrará en vigor en 2022
  - ▶ Aportar visibilidad
  - ▶ Concienciar a las organizaciones a considerar como riesgo laboral
  - ▶ Actuar para prevenir

*Si quienes tienen que cuidar a otros se sienten mal cuidados o exhaustos, la sociedad se ve afectada en su conjunto*

# ESTRÉS

Proceso dinámico en el que interaccionan:

- ▶ El medio (interno o externo: posibles estresores = cargas)
- ▶ El individuo (experiencia subjetiva, como lo interpreta en relación a recursos disponibles = capacidad de respuesta)



# Síndrome de BURN-OUT


Resultado de un proceso de estrés crónico en el entorno laboral, que no pudo gestionarse adecuadamente.








# Determinantes del estrés en los profesionales sanitarios

- ▶ Sistema
    - ❖ Puesto de trabajo: turnos, horarios, rotación frecuente
    - ❖ Organización: burocratización de tareas, precariedad, sobrecarga, plantillas insuficientes
    - ❖ Estructura institucional: falta de liderazgo, escasa autonomía
  - ▶ Entorno laboral
    - ❖ Relaciones interpersonales: pacientes, equipo, superiores
  - ▶ La propia profesión médica
    - ❖ Dolor, enfermedad, muerte, toma de decisiones, incertidumbre, responsabilidad
  - ▶ Características individuales
- 



# Características individuales

- ▶ Factores afectivos/ cognitivos
  - ▶ Personalidad
  - ▶ Locus de control
  - ▶ Nivel de autoestima y confianza
- 



## Círculo de influencia



El aumento de nuestro centro y de nuestra área de influencia disminuye el impacto en nosotros de nuestra área de preocupación, y por lo tanto potencia nuestra resistencia al estrés

Modificado de: Covey S. Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Barcelona: Ed. Paidós; 2011.

## Recursos de afrontamiento

- Dirigidos al problema: cambiar la situación y resolver el problema
- Dirigidos a la emoción: controlar/reducir la respuesta emocional negativa que genera una situación estresante

### Positivos

Permiten al sujeto afrontar las demandas de forma adecuada:

- Afrontamiento activo
- Búsqueda de alternativas
- Planificación
- Búsqueda de apoyo social
- Reinterpretación positiva
- Aceptación
- Expresión emocional abierta

### Negativos

Perjudican el bienestar biopsicosocial del sujeto

- Negación
- Evitación
- Reacción agresiva
- Autoinculpación
- Uso de alcohol o drogas

Adaptado de: Morán C, Landero R, González MT. COPE 28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief Cope. Univ Psychol.2010;9(2):543-5v52.



# Recursos personales positivos para gestionar el estrés y prevenir el burnout

- ▶ Autoeficacia
  - ❖ Capacidad de confianza en las propias habilidades para tratar diferentes situaciones que se presentan
- ▶ La satisfacción con la vida
- ▶ El optimismo disposicional
- ▶ La inteligencia emocional
- ▶ La personalidad resistente :
  - ❖ Compromiso, control, reto
- ▶ La resiliencia

# Claves para manejar el estrés y el burnout

- ▶ El enfoque más importante es el preventivo → prevención primaria
- ▶ Pilar fundamental que puede influir sobre su percepción → **UNO MISMO**
- ▶ Reconocer y potenciar esas **cosas que SÍ se pueden hacer** para gestionar mejor el estrés y prevenir sus consecuencias





# 1- Ser conscientes de nuestro mundo emocional : AUTORREGISTRO

TABLA 3

## Autoregistro

Situación estresante	¿Cómo me sentí?	¿Qué sensaciones físicas noté?	¿Qué pensamientos tuve?	¿Cómo reaccioné?	¿Qué consecuencias tuvo mi reacción?

Fuente: Bris Pertíñez J.<sup>32</sup>

## 2- Cambiar nuestra forma de pensar

- Técnicas de reestructuración cognitiva
- Cambiar el concepto negativo que el sujeto tiene de sí mismo y del mundo
  - Terapia racional-emotiva de Ellis, terapia cognitiva de Beck , terapia de valoración de Wessler
  - Identificar pensamientos irracionales o disfuncionales: **“tendría que..”**, **“debería”**, **“he de...”** → emociones negativas → conductas no deseadas/desadaptativos
  - Reemplazarlos por otros más racionales
  - Trabajar ideas en relación al :
    - ❖ autoconcepto profesional
    - ❖ Las expectativas laborales
    - ❖ La relación médico-paciente





TABLA 4

## Distorsiones cognitivas más habituales

### 1. Sobregeneralización

A raíz de un caso aislado generalizar una conclusión válida para todo. Ejemplo: «Silvia no me llamó, la gente siempre se olvida de mí».

### 2. Abstracción selectiva

Enfocarse en modo «visión de túnel» únicamente en ciertos aspectos, normalmente negativos, de una circunstancia o persona, excluyendo el resto de sus características y pasando por alto lo positivo de las mismas. Ejemplo: «Llega tarde a darme el cambio, es un desconsiderado y un egoísta».

### 3. Inferencia arbitraria

Emitir juicios o extraer conclusiones de manera rápida o impulsiva, basándonos en una información incompleta o errónea. Ejemplo: «Me dice que no para fastidiarme, no tiene otra cosa que hacer».

### 4. Sesgo confirmatorio

Tendencia a interpretar la realidad de manera que confirme nuestras creencias previas. Ejemplo: «Me he equivocado, si es que ya sabía que esto no es lo mío».

### 5. Falacia de la recompensa divina

Pensar que en un futuro los problemas mejorarán por sí mismos sin tomar una actitud proactiva. Ejemplo: «Mi jefe comete muchas injusticias, pero estoy tranquilo porque el tiempo pone a cada uno en su sitio».

### 6. Lectura de pensamiento

Presuponer las intenciones o cogniciones de los demás. Ejemplo: «Me miran porque estoy diciendo algo ridículo».

### 7. Error del adivino

Creer saber cómo será el futuro y actuar conforme a ello. Ejemplo: «No voy a presentar mi proyecto porque sé que no lo elegirán».

### 8. Personalización

Suponer que todo lo que la gente hace o dice tiene que ver directamente con uno mismo. Ejemplo: «Beatriz tiene cara seria, debe de estar enfadada conmigo».

### Sugerencias para trabajar con las distorsiones:

- Toma nota de tus pensamientos y posibles distorsiones.
- Actúa como un científico: ¿de qué pruebas dispones para pensar así?
- ¿Hay una interpretación alternativa?
- Contrasta tus opiniones con las de los demás, pide consejo.
- Aprende a separar lo que eres como persona de tu comportamiento: cambia las afirmaciones absolutas «yo soy...» por «me he comportado» o «he hecho».

# 3- El entrenamiento en resolución de problemas

- ▶ Entrenar al profesional en una cierta flexibilidad a la hora de solucionar un problema
  - ❖ Actitud abierta ante diferentes soluciones posibles
  - ❖ Valorar cada una de ellas
  - ❖ Tomar una decisión
  - ❖ Juzgar la eficacia de la solución elegida



## 4- Hábitos saludables

- ▶ Deporte o cualquier actividad física
- ▶ Sueño adecuado y descanso de buena calidad
- ▶ Alimentación saludable
- ▶ Actividades placenteras no relacionadas con el trabajo → recompensa
- ▶ Mantener el contacto con su familia y seres queridos
- ▶ Evitar tóxicos
  - ❖ Medioambientales
  - ❖ Alimentarios
  - ❖ Situaciones emocionales tóxicas
  - ❖ Limitar exposición a los medios de comunicación : mensajes/imágenes preocupantes, consultas personales





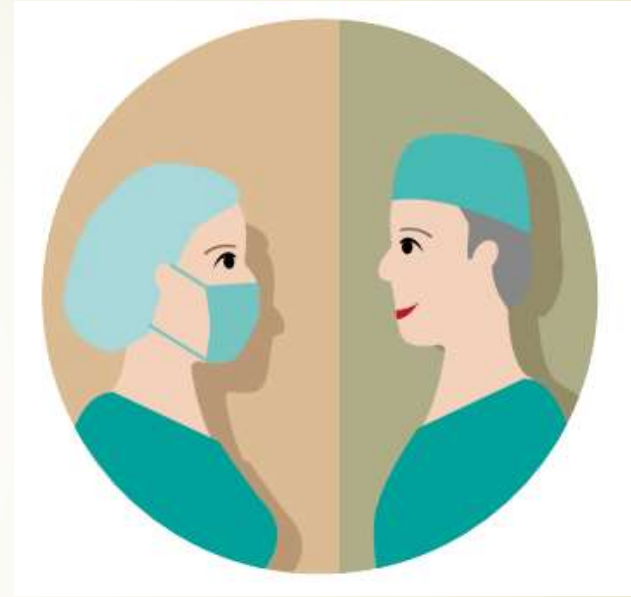
# 5-Cultivar una comunicación adecuada y sensible

- ▶ Con nosotros mismos y con los integrantes de los equipos y los pacientes
- ▶ Las 4C's de la comunicación médica:
  - ❖ Cordialidad
  - ❖ Claridad
  - ❖ Credibilidad
  - ❖ Convicción
- ▶ Entrenamiento en habilidades de comunicación interpersonal
  - ❖ Comunicación asertiva
- ▶ Ventilación emocional
  - ❖ Compartir con los compañeros de equipo experiencias/sentimientos...
  - ❖ Permitirse pedir ayuda : <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/gestio-de-les-emocions/gestioemocional.cat/>



## 6- Mejorar el ambiente en el que trabajamos

- Decoración a nuestro gusto
- Mantener una ventilación
- Iluminación adecuada
- Poner música agradable
- Reconocer el equipo asistencial ya sea formal o informalmente



# 7- Habilidades para la gestión del tiempo y agenda

- Diferenciar lo importante de lo urgente
- Identificar los “ladrones del tiempo”





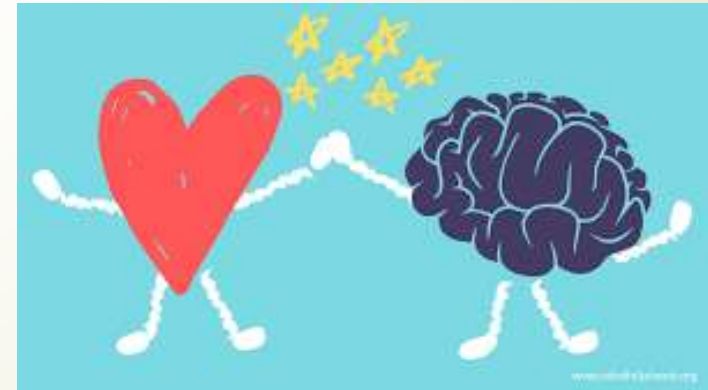
# RECOMENDACIONES



- Dedicar un tiempo semanal a organizar la consulta
- Gestión eficaz de la entrevista
  - ❖ Prevenir visitas inadecuadas/repetitivas
  - ❖ Adaptar la velocidad de la consulta al pb clínico
  - ❖ Negociar contenidos
  - ❖ No dejarse llevar por la impaciencia
- Comenzar de forma puntual o incluso llegar unos minutos antes
- Parar 5min cuando nos sentimos agotados/saturados

## 8- Aplicar estrategias de regulación emocional

- ▶ Mindfulness ( MBRS, Mindfull Based Stress Relief)
  - ❖ Observación y atención al momento presente sin juicios ni expectativas
  - ❖ Extrapolable a todos los ámbitos de la vida diaria
  - ❖ 5-10 minutos producen de relajación y contacto con la respiración pueden ser suficiente
  - ❖ No requieren material especial





## Ejercicio de atención plena a la respiración

1. Adopta una postura cómoda, tumbado de espaldas o sentado. Si optas por sentarte, mantén la columna recta, deja caer los hombros sin tensión y apoya las plantas de los pies en el suelo.
2. Cierra los ojos si así te sientes más cómodo.
3. Fija la atención en tu nariz, en cómo entra y sale el aire en cada respiración. Si te das cuenta, el aire es frío al inspirar y más caliente al espirar.
4. Mantén tu concentración en la respiración «estando ahí» con cada inspiración y espiración completas, como si cabalgaras sobre las olas de tu respiración.
5. Cada vez que te des cuenta de que tu mente se ha alejado de la respiración, toma nota de qué es lo que la apartó y devuelve tu atención con amabilidad hacia tu nariz.
6. Si tu mente se aleja mil veces, tu «tarea» será, sencillamente, la de devolverla cada una de ellas a la respiración, sin importar qué la distrajo.
7. Practica este ejercicio durante 15 días todos los días y en el momento que más te convenga, te agrade o no.

Toma conciencia de lo que se siente al pasar un rato todos los días nada más que estando con tu respiración y sin tener que «hacer» nada.



# BIBLIOGRAFÍA

- ▶ “No todo es clínica: Estrés y síndrome de burnout en Medicina Familiar. Lo que sí podemos hacer”. M.a Luisa Valiente Millán; Stella Maris Méndez Iglesias AMF 2020;16(2):70-78
- ▶ “Cuidando a la salud mental del personal sanitario”. Sociedad Española de Psiquiatría
- ▶ Meditación “Controlar las emociones complicadas”. Programa “Meditación en el trabajo”. App. Petit BamBou
- ▶ <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/gestio-de-les-emocions/gestioemocional.cat/>
- ▶ J. Alonso, G. Vilagut, P. Mortier et al., Mental health impact of the first wave of COVID-19 pandemic on Spanish healthcare workers: A large cross-sectional survey, *Revista de psiquiatría y salud mental*(Barcelona), <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.12.001>
- ▶ Koppmann, Alejandro et al. “DISTRÉS MORAL Y BURNOUT EN EL PERSONAL DE SALUD DURANTE LA CRISIS POR COVID-19” [MORAL DISTRESS AND BURNOUT AMONG HEALTH PROFESSIONALS DURING COVID-19]. *Revista Médica Clínica Las Condes* vol. 32,1 (2021): 75–80. doi:10.1016/j.rmclc.2020.12.009
- ▶ Dosil Santamaría M, Ozamiz-Etxebarria N, Redondo Rodríguez I, Jaureguizar Alboniga-Mayor J, Picaza Gorrotxategi M. Psychological impact of COVID-19 on a sample of Spanish health professionals. *Rev Psiquiatr Salud Ment.* 2020 Jun 2:S1888-9891(20)30060-4. English, Spanish. doi: 10.1016/j.rpsm.2020.05.004. Epub ahead of print. PMID: 32622882; PMCID: PMC7264016.

NECESITAMOS QUE TE CUIDES PARA SEGUIR  
CUIDANDO

