

Estrategias de salud emocional, enfocadas en el personal médico de un hospital de Quito*Emotional health strategies, focused on medical staff off a hospital in Quito*C. González¹ , C. Lucas¹  y A. Valdez¹ 

¹ Instituto Tecnológico Superior Quito Metropolitano. Carán N3-195 y Calle B (Nueva Tola 2) Quito, Ecuador. dgonzalez@itsqmet.edu.ec, clucas@itsqmet.edu.ec, jvaldez@itsqmet.edu.ec

RESUMEN:

La salud emocional del personal médico es fundamental para garantizar un entorno de trabajo saludable y proporcionar una atención de calidad a los pacientes. Cuando los médicos y el personal de salud están emocionalmente equilibrados, son más capaces de enfrentar los desafíos que surgen en su práctica diaria y mantener su bienestar. Analizar los factores que alteran la salud emocional del personal médico mediante tipos de estrategia de salud emocional que otorgan una propuesta integral de salud en Quito con el fin de evitar provocar riesgos psicosociales. Por lo cual esta investigación se estructuró en 3 fases, siendo fase 1: Levantamiento de información, fase 2: Estrategias sobre salud emocional de los colaboradores y fase 3: diseño de estrategias. Estas estrategias tienen como fin una inversión valiosa que puede tener impacto positivo en la salud o bienestar de los profesionales, definiendo una calidad de atención eficaz hacia los pacientes y a su vez abordando las necesidades emocionales para crear un entorno sostenible y efectivo.

Palabras Clave: Salud, Estrés, Síntomas, Emociones, Riesgos.

ÉLITE 2023, VOL. (5). NÚM. (1)
ISSN: 2600-5875

Recibido: 14/01/2023

Revisado: 08/02/2023

Aceptado: 25/03/2023

Publicado: 22/04/2023

ABSTRACT:

The emotional health of medical personnel is essential to guarantee a healthy work environment and provide quality care to patients. When doctors and health personnel are emotionally balanced, they are better able to face the challenges that arise in their daily practice and maintain their well-being. Analyze the factors that alter the emotional health of medical personnel through types of emotional health strategies that provide a comprehensive health proposal in Quito in order to avoid causing psychosocial risks. Therefore, this research was structured in 3 phases, being phase 1: Gathering of information, phase 2: Strategies on the emotional health of collaborators and phase 3: design of strategies. These strategies are aimed at a valuable investment that can have a positive impact on the health or well-being of professionals, defining an effective quality of care for patients and in turn addressing emotional needs to create a sustainable and effective environment.

Keywords: *Health, Stress, Symptoms, Emotions and Risks*

INTRODUCCIÓN:

La salud mental ha tenido relevancia a lo largo de los años debido a acontecimientos vividos. Es importante establecer un equilibrio entre el humano y su entorno lo cual permita potenciar la participación de cada uno de ellos y de paso mejorar su bienestar emocional para obtener una mejor calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) señala que la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Define al bienestar como un estado cuando el individuo es consciente de ejercer sus propias capacidades especiales, puede afrontar problemas normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y ser capaz de hacer una contribución máxima a su comunidad.

La depresión es un trastorno de carácter mental que se caracteriza por la presencia de sentimientos de tristeza, acompañados de un estado de ánimo negativo. Esto afecta a las áreas del pensamiento, el comportamiento, las emociones y como estas se comportan y el grado de actividad que realiza la persona. (Cañas, 2022)

La ansiedad es una respuesta emocional y fisiológica frente a situaciones percibidas como amenazantes o estresantes que el ser humano puede experimentar en cualquier momento.

Es una sensación de preocupación, miedo o inquietud que puede manifestarse a través de síntomas físicos como taquicardia, dificultad para respirar, sudoración, temblores, entre otros.

La ansiedad si puede ser una respuesta normal y adaptativa en ciertas situaciones, como autode-

pendencia o sufrir de nervios por hacer una acción que te saca de tu zona de confort. La ansiedad es intensa, persistente y dificulta el funcionamiento diario de una persona, puede considerarse un trastorno de ansiedad. (Flores & Alvarado, 2018).

El estrés por otro lado se percibe y actúa de manera diferente dependiendo el exceso de trabajo o un problema que no está del todo resuelto y la frustración afecta al trabajo, los estudios, las relaciones interpersonales o eventos traumáticos.

El estrés puede desencadenar una serie de reacciones físicas, emocionales y cognitivas, y puede variar en intensidad y duración cada uno con sus respectivos síntomas. La educación en salud mental se define como “conocimiento sobre los trastornos de salud mental que está asociado con su reconocimiento, control y prevención” (Furnham & Swami, 2018, p.1).

Si la persona llegara a experimentar síntomas de ansiedad o estrés de forma persistente o si estos síntomas afectan significativamente a su vida laboral y cotidiana se desarrolla un diagnóstico aplicando los factores y las estrategias de manejo adecuado para prevenir un riesgo de salud Mental de la Persona. (Onofre Pérez, 2019)

Según García (2020), “Las estrategias de salud emocional son fundamentales para el bienestar del personal médico” por lo cual es esencial prestar atención y enfocarse en las estrategias de cuidado emocional para garantizar el bienestar y la resiliencia de quienes brindan este tipo de atenciones. Estas estrategias incluyen apoyo psicológico, programas de autocuidado, promoción de la comunicación efectiva y fomento de un entorno laboral saludable. Cuidar a quienes cuidan

es clave para asegurar la calidad de la atención y el bienestar integral del personal médico.

METODOLOGÍA

En el presente artículo desarrolla una metodología que contiene las siguientes fases:

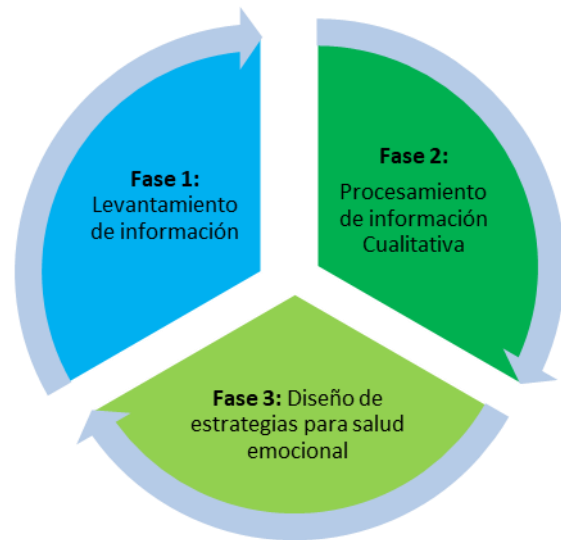


Figura 1 - Fases de la metodología a usar.

Fuente: Elaboración propia

Fase 1: Levantamiento de información En esta fase se realizó una recopilación de información que sustente los diversos estudios acerca de la salud emocional del área médica.

Fase 2: Procesamiento de Información Cualitativa

La información obtenida, permitirá contar con un programa de estrategias sobre salud emocional de los colaboradores la cuál evitará riesgos psicosociales a futuro.

Fase 3: Diseño de estrategias para mejorar la salud emocional de los trabajadores

Para la creación de estrategias es importante comprender que el bienestar emocional de los trabajadores tendrá un impacto directo en la productividad

de la empresa. Por lo tanto, la implementación de tales estrategias es la combinación de acciones individuales y grupales.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Fase 1: Levantamiento de información

Mediante la recopilación de diversos estudios de investigación, entre artículos de revistas, blogs, tesis, libros, etc. Se obtuvo información sobre la salud emocional y cómo se puede ver afectada en el personal sanitario.



Nº	Título de la Fuente Bibliográfica	Autor	Publicación por	Año	Link	Resumen
1	Resistencia	Resistencia	Resistencia	2000		
2	Resistencia	Resistencia	Resistencia	2000		
3	Resistencia	Resistencia	Resistencia	2000		
4	Resistencia	Resistencia	Resistencia	2000		
5	Resistencia	Resistencia	Resistencia	2000		
6	Resistencia	Resistencia	Resistencia	2000		
7	Resistencia	Resistencia	Resistencia	2000		
8	Resistencia	Resistencia	Resistencia	2000		
9	Resistencia	Resistencia	Resistencia	2000		
10	Resistencia	Resistencia	Resistencia	2000		

Figura 2 – Levantamiento información fuentes bibliográficas

Fuente: Elaboración propia

Fase 2: Procesamiento de Información Cualitativa

Para poder crear estrategias de salud emocional, es importante el autoconocimiento; el cual permitirá identificar emociones y trabajar sobre el control de estas. Luego establecer hábitos de autocuidado, como el descanso oportuno, una buena alimentación y ejercicio físico.

Aprender técnicas sobre manejo de estrés también contribuirá de forma positiva. Sin olvidarnos del apoyo profesional para solventar, cualquier inconveniente.

La buena salud emocional promueve un ambiente de calidad, evitando la reducción de agotamiento y enfermedades mentales prolongando el buen rendimiento y a relucir sus respectivas habilidades.



Figura 3 - Detección de emociones y posibles afectaciones en la salud emocional.

Fuente: Elaboración propia

Fase 3: Diseño de estrategias para mejorar la salud emocional de los trabajadores

En base a la información obtenida acerca de la salud emocional del personal médico y cómo éste debe enfrentar numerosos factores de riesgo en su salud emocional. Se desarrollará un programa de estrategias basado en las necesidades de los colaboradores las cuales permitirán detectar situaciones de estrés, trabajarán sus emociones, y se evaluará de forma periódica.

Canales de comunicación asertiva

Ésta permitirá que los colaboradores se sientan cómodos y puedan expresar sus necesidades y

preocupaciones. Mediante la implementación de reuniones mensuales, que permitan la retroalimentación tanto del jefe a colaborador y viceversa.

Fomentar Autocuidado

Enfatizar la importancia de equilibrar el tiempo de trabajo con la vida personal, animar al colaborador a respetar los límites laborales y personales. Para prevenir el agotamiento y promover la salud emocional.

Charlas y programas de apoyo

Las cuales brinden al colaborador formas de manejar situaciones de estrés y evitar así afectaciones a la salud emocional.

Reconocimiento y recompensas

Las recompensas por buen desempeño fomentarán un ambiente de trabajo positivo en el cual el colaborador se sienta valorado y a su vez se genere un buen clima laboral.

Evaluación y seguimiento

Mediante encuestas de satisfacción laboral, análisis de riesgos psicosociales que permitan detectar oportunamente factores de afectaciones en la salud emocional. (Ver anexo 1)

CONCLUSIONES:

1. La implementación de estrategias de salud emocional enfocadas en el personal médico de un hospital es fundamental para su bienestar y desempeño óptimo al proporcionarles recursos y apoyo emocional, se reduce el riesgo de agotamiento y se fomenta un entorno de trabajo saludable.
2. Las estrategias de salud emocional pueden incluir programas de capacitación en manejo del estrés, sesiones de terapia de grupo o individual, y actividades de autocuidado. Estas intervenciones brindan a los profesionales médicos herramientas para manejar el estrés, mejorar la resiliencia y promover un equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
3. Las estrategias de salud emocional enfocadas en el personal médico no solo benefician a los profesionales individuales, sino también a los pacientes y al sistema de atención médica en general. Al cuidar la salud emocional de los médicos, se fortalece su capacidad para brindar una atención de calidad, mejorar la comunicación con los pacientes y reducir los errores médicos. Esto contribuye a un ambiente de trabajo más seguro y satisfactorio para todos los involucrados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Chacha, G. (2022): “Estado de salud mental y estrategias de afrontamiento en profesionales de la salud. Hospital Pediátrico Alfonso Villagómez. Riobamba 2022” (Tesis de Posgrado) Universidad Nacional.
- Yáñez, C. K. (2013): “Propuesta para la implementación de un programa de Prevención de Riesgos Psicosociales entre el personal de servicios inmediatos que practica tanatopraxia y el personal encargado de inhumaciones y traslados en Parquesanto del Ecuador S.A. PQE., Quito
- 2022-06-21 Ingredientes clave para el equilibrio emocional <https://www.normon.es/articulo-blog/ingredientes-clave-para-el-equilibrio-emocional>
- Vargas, Y. (2021): “Las Emociones En Enfermería: Una Mirada Desde El Cuidado Humano” <https://revista.grupocieg.org/wp-content/uploads/>
- Ahumada, Fra (2011). La relación entre inteligencia emocional y salud mental. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Peraza, C. (2021) Educación emocional en el contexto de la pandemia de COVID-19 Universidad Metropolitana de Ecuador, Quito, Ecuador.
- Cañas, M. (2022). *Estado de salud mental y estrategias de afrontamiento en profesionales de la salud*. Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba: Repositorio Digital. Recuperado el 26 de 06 de 2023, de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10163>
- Flores, & Alvarado. (2018). Afrontamiento de la muerte neonatal en el personal médico de los servicios de neonatología de los hospitales de la ciudad de Quito de agosto a diciembre del año 2017. Universidad Pontificia Católica del Ecuador. Quito: Sin editorial. Recuperado el 26 de 06 de 2023, de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/14332>
- Onofre P, (2019). *I Hospital de Especialidades Fuerzas Armadas n. ° 1, Quito, en el año 2019*. UASB. Quito: Quito, EC: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador. Recuperado el 26 de 06 de 2023, de <http://hdl.handle.net/10644/8191>
- Rosero, S., & Mejia, S. (2021). *Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento de los profesionales de salud ante la muerte*. Facultad Ciencias de la Salud. Chimborazo: Universidad Nacional de Chimborazo. Recuperado el 26 de 06 de 2023, de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7880>

- Tatés Suasnavas, C. C. (2022). *Condición socioemocional del personal médico de neonatología en pandemia e intervención de trabajo social: Hospital Gineco Obstétrico de Nueva Aurora, período abril agosto 2021. Influencia del estrés laboral en el desempeño laboral del personal de la Dirección de Talento Humano del Quito: UCE.* Recuperado el 26 de 06 de 2023, de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/26243>

ANEXO

Anexo 1 - Estrategias

DESCRIPCIÓN ESTRATEGIAS		
TIPO	ÁREA ENCARGADA	DESCRIPCIÓN
COMUNICACIÓN ASERTIVA Y ENTORNO DE APOYO	DEPARTAMENTO TALENTO HUMANO / ÁREA COMUNICACIÓN	Sesiones de apoyo emocional grupal en las cuales el personal se sentirá respaldado y podrá compartir distintas experiencias. Establecer políticas y prácticas que promuevan un ambiente de trabajo inclusivo
AUTOCUIDADO	DEPARTAMENTO TALENTO HUMANO	Enfatizar la importancia entre el autocuidado y la importancia de equilibrar el trabajo con la vida personal. Animando al colaborador a dedicar tiempo a realizar actividades alternas como ejercicio físico.
CAPACITACIÓN MANEJO DE ESTRÉS	DEPARTAMENTO TALENTO HUMANO	Mediante la enseñanza de técnicas de relajación, meditación y ejercicio físico que permitirá a los trabajadores, canalizar situaciones de estrés y evitar así impacto emocional negativo.
RECONOCIMIENTO Y RECOM-PENSAS	DEPARTAMENTO TALENTO HUMANO Y FINANCIERO	Reconocer y valorar el arduo trabajo del personal médico. Expresa gratitud por sus esfuerzos y logros. Lo cual contribuirá de forma positiva ya que fortalecerá la autoestima y el sentido de propósito
EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO	DEPARTAMENTO TALENTO HUMANO	Es esencial para garantizar la efectividad de las estrategias creadas. Mediante la retroalimentación con los colaboradores a través de encuestas. Debera ser un proceso dinámico y continuo.