

## Aspectos psicológicos del estrés laboral

Dra. Laura Estefanía Aguilar-Sierra\*

\* Médico adscrito de Anestesiología, Hospital Regional ISSEMYN, Netzahualcóyotl, Edo. de México. Miembro del Comité Dictaminador del Colegio Mexicano de Anestesiología, A.C. Diplomado en Anestesia y Analgesia en Ginecología y Obstetricia. Diplomado en Arbitraje Médico. Diplomado en Complicaciones en Anestesia.

En el ámbito de la salud en el año 1926 por Hans Selye<sup>(1)</sup>, quien definió el estrés, como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante.

Dentro de la inmensa población que trabaja, los trabajadores de la salud en general están expuestos a múltiples exigencias en sus puestos de trabajo.

El médico anesthesiólogo está en constante situación de estrés ya que las respuestas a su acción laboral deben ser certeras e inmediatas, siendo que la vida de los pacientes está en sus manos y compromete el éxito de la cirugía<sup>(2)</sup>.

Una característica común de las labores pertinentes a estos profesionales de la salud, es la responsabilidad ante la toma de decisiones que afectan directamente de manera positiva o negativa el bienestar de otro; la confianza de los familiares y del paciente está depositada en este profesional de la salud.

Uno de los aspectos más frecuentes es el agotamiento emocional; igualmente se afirma que las características de la personalidad, la salud física con que cuenta el trabajador, las relaciones familiares se asocian con el agotamiento emocional<sup>(3)</sup>.

La respuesta a este evento señala, que el miedo a la negligencia es una de las causas de tensión que ha recibido recientemente más atención por parte de los profesionales de la medicina, también muchos estudios han identificado la carga excesiva de trabajo, la falta de material, el suplir un instrumental para el correcto desempeño del trabajo y las exigencias en la productividad como una fuente importante de desgaste profesional, específicamente con el síntoma de agotamiento emocional, siendo este factor de riesgo indicativo que guarda estrecha relación con las dimensiones del desgaste profesional<sup>(4)</sup>.

Las cosas que uno no puede controlar son a menudo las más frustrantes. Uno puede sentirse mal simplemente por ponerse presión sobre uno mismo: el paciente que se agrava

en la sala de cirugía, tener que llegar a tiempo al siguiente trabajo. Una reacción común del estrés es criticarse a uno mismo. Uno puede estar tan abatido por la complicación de un evento anestésico o la muerte de un paciente, que el trabajo ya no se disfruta y la vida se hace pesada y horrible. Cuando esto ocurre es fácil pensar que uno no puede hacer nada para cambiar las cosas pero, ¡sí que se puede!

Es peligroso intentar escapar de los propios problemas utilizando drogas o alcohol. Ambas opciones son tentadoras y los amigos pueden ofrecérselas a uno. Las drogas y el alcohol pueden parecer respuestas fáciles, pero no lo son. Controlar el estrés con alcohol y drogas sólo añade nuevos problemas, como la adicción, así como problemas con la familia y de salud. Problemática muy frecuente en el anesthesiólogo ya que tiende a trabajar solo y no pide ayuda tan fácilmente pues soluciona los problemas dentro de quirófano sin ayuda y eso lo hace más vulnerable a caer en este tipo de adicciones.

En México, en un estudio realizado se encontró lo siguiente: las mujeres son más afectas al estrés laboral más frecuente después de los 40 años con una antigüedad mayor a 10 años<sup>(5)</sup>.

Para mejorar el estrés es necesario realizar varias acciones: entre ellas aprender técnicas de relajamiento, así como el apoyo con personal capacitado en terapia psicológica y si no es así hacer mesas redondas de los casos más difíciles que ayuden a la retroalimentación del equipo de trabajo. Somos seres humanos y se necesita la comunicación para disminuir la ansiedad.

Lamentablemente, factores culturales y el miedo a la crítica no nos permiten la comunicación y debemos aceptar que se tienen dudas con lo que acarreamos la carga emocional, sin permitir que ésta salga a flote; ayudemos a mejorar y seamos más abiertos para que el trabajo no nos aniquile y hacer del conocimiento a los directivos que es un problema de salud, el cual requiere ser tratado con personal capacitado.

Este artículo puede ser consultado en versión completa en <http://www.medigraphic.com/rma>

## REFERENCIAS

1. Estévez MA. Estrés y salud [www.cecop.cl/pdf/Estres-y-salud-con-AE-Psi.pdf](http://www.cecop.cl/pdf/Estres-y-salud-con-AE-Psi.pdf)
2. Blanco G, Luna S, Quezada G. Utilización del modelo de análisis psicológico del trabajo en la evaluación de rehabilitación física. [www.revistas.uchile.cl/index.php/RTO/article/viewFile/105/90](http://www.revistas.uchile.cl/index.php/RTO/article/viewFile/105/90)
3. Avendaño C, Bustos P, Espinoza P, García F, Pierart T. Burnout and social support staff of a public hospital psychiatry. *Ciencia y Enfermería* XV 2009:55-68.
4. Aguilar AA, Gutiérrez VR. El fenómeno de Burnout en médicos de dos Hospitales de la Ciudad de Lima-Perú. *Rev Psicol Herediana* 2007;2:1-113.
5. Castañeda AE, García de AJ. Prevalencia del síndrome de agotamiento profesional (*burnout*) en médicos familiares mexicanos: análisis de factores de riesgo. *Rev Col Psi* 2010;39:67-84.

[www.medigraphic.org.mx](http://www.medigraphic.org.mx)