

Salud mental en trabajadores

del sector de la salud desde un enfoque integral



Francisco
Palencia Sánchez
Ph. D. en Salud Pública

*Profesor del Departamento de
Medicina Preventiva y Social
de la Facultad de Medicina de
la Universidad Javeriana*

Los trastornos de salud mental no son solo un asunto de interés para la salud pública dado que dan cuenta de un 32 % de discapacidad en las actividades de la vida diaria (AVD), sino también en materia de la salud laboral debido al impacto negativo en el lugar de trabajo (Vigo et al., 2016).

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 15 % de los adultos en edad de trabajar tenía un trastorno mental en 2019. Además, se estima que 12 billones de días de trabajo se pierden de manera global debido a la depresión y ansiedad que pueden estar considerados como los principales problemas de salud mental, lo que representa un costo de un trillón de dólares americanos en pérdida de productividad (OMS, 2024).

La OMS señala que las causas de esto se deben a las inequidades en el ambiente de trabajo, excesiva carga laboral, poco control del proceso de trabajo y a la inestabilidad del empleo las cuales, se sabe, son condiciones que pueden afectar la salud mental (OMS, 2024).

El Talento Humano en Salud, en adelante THS, en particular los profesionales de medicina, ha considerado que esta área puede generar grandes satisfacciones y por eso ha sido

elegida por muchos para desarrollar sus trayectorias laborales. Sin embargo, ser médico implica unos factores de riesgo particulares que son considerados los mayores desencadenantes de estrés y que, en algunas situaciones, pueden ocasionar una presión psicosocial importante para quien ejerce esta labor. Un ejemplo de ello es la persistencia de una cultura organizacional altamente jerarquizada. (Harvey et al., 2021).

Al respecto, es preciso mencionar una revisión sistemática y un metaanálisis que se publicó en 2015 de Mata et al. sobre la prevalencia de síntomas depresivos entre médicos en residencia en su proceso de formación posgradual. Lo importante de este estudio es que compiló información de un periodo amplio de tiempo de 52 años, desde 1963 a 2015. Los datos de este estudio fueron extraídos de 31 estudios de corte transversal y 23 estudios longitudinales que incluyeron a 9447 y a 8113 residentes, respectivamente.

La prevalencia al combinar los estudios de síntomas de depresión o de diagnóstico de depresión entre los 17.560 residentes que abarcó esta investigación fue del 28,8 %. Eso indica que uno de cada tres residentes puede estar cursando con depresión, con puntajes entre el rango del 20,9 % y el 43,2 %, dependiendo del instrumento usado para detectar los síntomas de depresión o diagnosticarla (Mata et al., 2015).

Adicionalmente, uno de los grandes problemas que afrontan los profesionales es el síndrome de *burnout* o síndrome de quemarse en el trabajo, que se define como una respuesta inadecuada para afrontar el estrés en el trabajo e incluye tres dimensiones: la primera referida al agotamiento emocional, la segunda al cinismo y la tercera a la despersonalización.

Lo anterior, ocasiona una disminución en la capacidad de eficacia personal y logro de los objetivos en el entorno laboral (Maslach et al., 2001). Para entender de manera concreta las dimensiones problema, el portal *Medscape*® publicó el *reporte Medscape Physician Burnout & Depression Report 2024: 'We Have Much Work to Do'* en el cual se informa que el

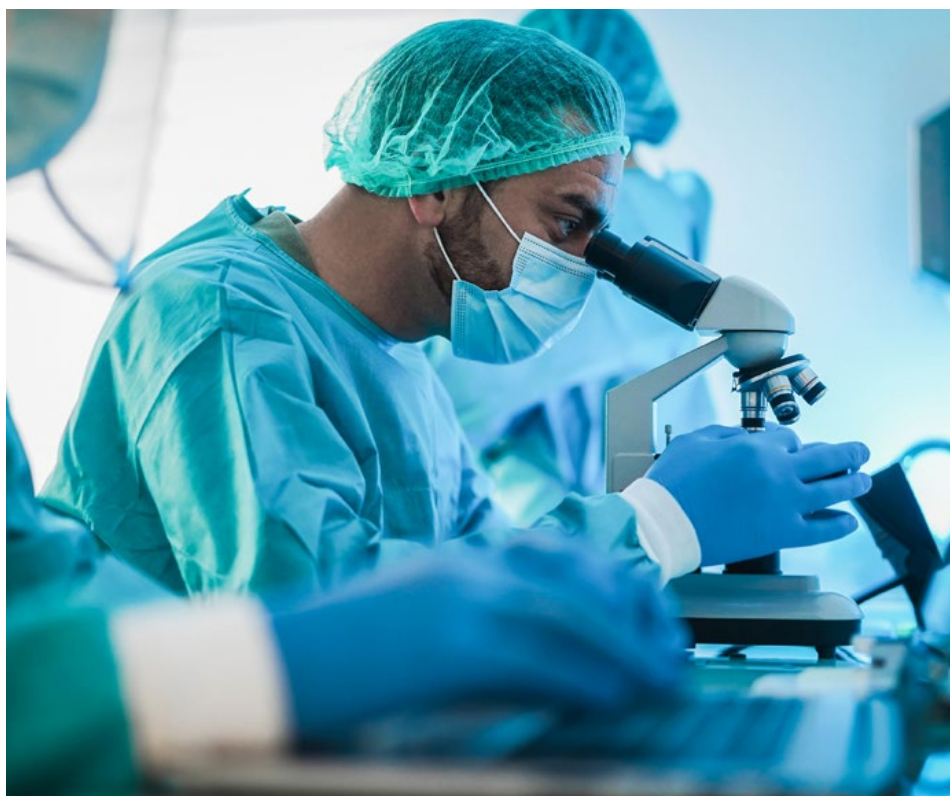
Uno de los grandes problemas que afrontan los profesionales de la salud es el síndrome de quemarse en el trabajo, que se define como una respuesta inadecuada para afrontar el estrés laboral".

49 % de los 9226 médicos encuestados para su estudio presentaban este síndrome (McKenna, 2024).

Por supuesto es importante una visión más amplia que no solamente involucre a los trabajadores de la salud ya graduados. También es necesario entender la problemática de las alteraciones de la salud mental desde el proceso de formación del THS.

Es así como una investigación realizada por Jaimes et al. sobre la manera en que vivieron la pandemia de la COVID-19 los médicos internos, reveló que estos profesionales relacionaron este hecho con su salud mental desde una perspectiva cualitativa. El estudio, describe cómo ante lo traumático de la experiencia de vivir esta situación durante su proceso de formación, se generó un mecanismo de defensa, que en este caso fue la negación de lo que estaba ocurriendo, y por supuesto, la ansiedad generada por la posibilidad de contagiarse, a pesar de haber disminuido drásticamente el contacto con los pacientes y así evitar este desenlace en su salud (Jaimes et al., 2023).

Una vez identificada la situación y los factores que pueden alterar la salud mental del THS, es importante buscar, reconocer, adoptar e implementar las estrategias e intervenciones necesarias y adecuadas para reducir los riesgos para la salud mental de estos trabajadores, además de brindarles apoyo y tratamiento oportuno a los que ya tienen una afectación y trastornos mentales plenamente reconocidos y diagnosticados. El abordaje de esta problemática debe hacerse de manera integral,



considerando el enfoque y contexto de la salud laboral, convirtiendo los lugares de trabajo en escenarios de identificación, apoyo y rehabilitación adecuada para los signos y síntomas que puedan indicar una alteración en la salud mental, así como para aquellos que ya padecen una enfermedad de este tipo.

Lo anterior, dado que el campo de la medicina laboral es interdisciplinario y el conocimiento puede ser más idóneo para abordar las situaciones desde este contexto. En particular uno tan complejo como son los problemas de salud mental de los trabajadores de la salud (Palencia-Sánchez, 2020).

Estrategias para comprender y mejorar el bienestar emocional en trabajadores del sector salud

La primera estrategia para tomar acción en relación con esta situación es comprenderla y para eso la decisión que tomó el equipo de trabajo en la línea de investigación de salud laboral¹ es que además de cuantificar la enfermedad mental de los trabajadores de la salud, es importante evaluar sus niveles de bienestar emocional, concepto que hace alusión a la salud mental positiva (SMP), referida a un estado de bienestar, que permite un nivel óptimo de funcionamiento, contribuyendo a la sociedad y teniendo la capacidad de enfrentar las dificultades de la vida (Ovidio Muñoz et al., 2016).

Otro aspecto importante es comprender y medir el *burnout*. El hecho de no centrarse en la enfermedad es básicamente para evitar superar el estigma asociado a esta; que ocasionó de manera reciente una polémica en el país sobre las capacidades de trabajar relacionadas con los problemas de salud mental que presentan algunos de los médicos que van a su año de servicio social obligatorio (Redacción Salud, 2023).

Es así como una de las primeras tareas del equipo de trabajo² fue buscar los instrumentos para medir la buena salud mental en trabajadores a partir de una revisión estructurada de la literatura con el fin de centrarse en cómo hacer una medición en positivo del proceso salud-enfermedad (Ramírez-Schneider et al., 2022), en particular, de la buena salud mental y, de esta manera, superar la tradicional perspectiva de las ciencias de salud enfocadas en la enfermedad, su tratamiento y rehabilitación más que en la promoción de la salud o la prevención de la enfermedad.

Entre los instrumentos que miden la salud mental positiva (SMP) se encontraron: la Positive Mental Health Scale (PMHS) (Lukat et al., 2016), con menor cantidad de preguntas que facilita contestarla y la escala de bienestar (Ryff & Keyes, 1995) que cuenta con gran reconocimiento y tiene muchos más ítems que la de Lukat. Una de las primeras de-

cisiones del equipo de trabajo fue aplicar la PMHS.

Otro aspecto analizado es el *burnout* por su afectación en las personas que ejercen ocupaciones que atienden personas, por las emociones involucradas en el ejercicio de esta labor (Edú valsania et al., 2022). En razón a esto se buscaron herramientas o instrumentos que permitieran medir el síndrome, que fueran de acceso libre y en idioma español. Además, se revisaron las dificultades presentadas al ser aplicados en el contexto local para analizar los diferentes constructos, dimensiones y variables que determinan el síndrome y así poder estructurar intervenciones mejor direccionadas (Márquez-Lugo et al., 2021). Entre los instrumentos encontrados se destaca el Maslach Burnout Inventory que, a pesar de ser el más reconocido, exige un pago para que pueda ser aplicado (Maslach & Jackson, 1981), así que el equipo de investigación tomó la decisión de usar el Copenhagen Burnout Inventory por ser libre de costos (Ruiz et al., 2013).

Otras investigaciones sobre el *burnout* como la de Pérez Barbosa se centra en que este síndrome afecta al trabajador de la salud desde su periodo de formación generando estilos de vida inadecuados como el no dormir bien o no tener otras actividades distintas a su proceso de formación que les permita la



¹Equipo de trabajo en la línea de investigación de salud laboral de la Universidad Javeriana del cual hace parte el autor de este artículo.

desconexión de su rutina (Pérez-Barbosa et al., 2022). Dentro de este proceso, el equipo de investigación en salud laboral también ha buscado entender cómo las alteraciones de la salud mental afectan el desempeño en el trabajo, teniendo en cuenta que no es una consecuencia específica en profesionales de la salud, recalando que no es conveniente centrarse en la enfermedad mental y considerando inapropiado usar el concepto de salud mental al tratarse de un término que más bien evoca los trastornos de esta (Fundación Instituto Spiral, 2024). Lo anterior, ha puesto el foco en la promoción de la salud mental positiva (SMP). De hecho, en la literatura científica se encuentra este concepto que se puede definir *grosso modo* como la presencia de bienestar emocional, psicológico y social (Lukat et al., 2016).

La medición de este constructo se ha realizado en algunos grupos de profesionales de la salud que están empezando su trayectoria laboral, con el fin de establecer líneas de base que permitan orientar la toma de decisiones. Estas mediciones se han asociado a otros conceptos, como el *grit*, que se puede entender como la perseverancia para lograr metas a largo plazo (Duckworth et al., 2007; Palencia-Sánchez et al., 2024).

Otro estudio se enfocó en la relación entre el síndrome del *burnout* y la SMP (Morillo Peña et al., 2024) para volver a centrarse solo en lo favorable dentro del proceso salud-enfermedad, tanto en la SMP como en la resiliencia. Esta última definida por la American Psychological Association (2024) como la capacidad de adaptarse adecuadamente a situaciones de adversidad.

Haciendo un contraste de este tema, con otras propuestas en la misma línea de las recomendaciones sugeridas a partir de las investigaciones mencionadas, se ha encontrado que en Colombia tras la pandemia por la COVID-19 se hicieron varios estudios para cuidar de la salud mental de los trabajadores de la salud. De estos vale la pena destacar las recomendaciones del Centro Iberoamericano de Investigación en Salutogénesis y Bienestar en el que se señalan las siguientes estrategias:



1. La capacitación del THS en técnicas de gestión emocional básicas como los primeros auxilios psicológicos y emocionales (Cantor-Cruz et al., 2021). Algo que particularmente desde el ejercicio profesional del autor de este artículo se está tratando de implementar en el proceso de formación de los futuros médicos.
2. El empoderamiento al trabajador de la salud para que sea un sujeto activo de la preservación y mejora de su salud mental, para así brindar atención de calidad y de protección a sus pacientes. Es por eso por lo que el enfoque de la SMP en el lugar de trabajo es un asunto de todos, no solamente de psicólogos y/o psiquiatras en particular.
3. La incorporación de espacios de ocio y de desconexión por parte del trabajador dentro de la rutina diaria de trabajo. Es por esta razón que se ha mencionado de manera constante el *work-life balance* como estrategia para promover la SMP.
4. El contacto del trabajador con su familia y estar dispuesto a mantener contacto social con compañeros de trabajo, amigos y conocidos.
5. El acceso a canales de comunicación más asertivos y que el trabajador de la salud sea consciente de no involucrarse en cadenas de mensajes sin el adecuado sustento científico, puesto que no contribuye al cuidado de sus pacientes y de sí mismo (Cantor-Cruz et al., 2021).

En particular, con esta última recomendación del Centro Iberoamericano de Investigación en Salutogénesis se considera importante entender los factores organizacionales de las empresas del sector, aspectos que son analizados precisamente en el marco de las investigaciones realizadas por el equipo de trabajo en salud laboral.

Adicionalmente, es fundamental identificar y gestionar las condiciones de carga mental en el trabajo que impactan negativamente la salud de los trabajadores como: no tener las personas idóneas en cargos directivos, el acoso laboral y otras formas de violencia en el lugar de trabajo. Factores que el equipo de investigación se ha dado a la tarea de abordar para comprenderlos y proponer alternativas de solución innovadoras y de protección de la salud mental en las organizaciones de salud (Omaña Paipilla et al., 2023).

A manera de conclusión

La salud mental de estos trabajadores es un asunto no solamente relevante para el ámbito laboral, sino también de interés en salud pública por el papel que desempeñan en cualquier país. Por tanto, es necesario abordar este asunto de una manera interdisciplinaria y transdisciplinaria que convoque a profesionales de todas las disciplinas, no solamente psicólogos o psiquiatras; máximo cuando el enfoque está centrado en promover, proteger y mantener la buena salud mental y no en el tratamiento y rehabilitación de la enfermedad.

Por eso la importancia de la salud laboral como un campo que involucra disciplinas de administración, salud, economía, ingeniería, psicología y jurídica lo que hace que sea una respuesta ideal para convertir el trabajo en un entorno saludable. Incluso, integrando otras disciplinas en la salud laboral como las neurociencias se espera ser capaz de dar una mejor respuesta al desafío de atender los problemas de salud



La salud mental de estos trabajadores es un asunto de interés en salud pública por el papel que desempeñan en cualquier país. Por tanto, es necesario abordarlo de una manera interdisciplinaria y transdisciplinaria".

mental de los trabajadores del sector de la salud (Riaño-Casallas et al., 2024).

Es innegable que los cambios son un generador de estrés y, por supuesto, el mundo del trabajo está atravesando transformaciones importantes. Por eso es un deber ético y profesional formar a los futuros profesionales de la salud para que se adapten al cambio. Otro aspecto importante es que, aunque existen ciertas costumbres arraigadas en el lugar de trabajo como el matoneo o *bullying*, el acoso laboral y toda forma de violencia, estas deben ser superadas para lograr entornos laborales verdaderamente saludables. Todo esto con el fin de evitar tragedias como la que enlutó de manera reciente a los trabajadores de la salud, con el caso de la médica residente que se suicidó. Hechos que no deberían seguirse repitiendo (Cueto, 2024). ¹⁸

Referencias

- American Psychological Association. (2024).** Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Cantor-Cruz, F., McDouall-Lombana, J., Parra, A., Martín-Benito, L., Quesada, N. P., González-Giraldo, C., Rodríguez, M. L. C., Gutiérrez, A. M. C., Garzón-Lawton, M., Ronderos-Bernal, C., Guarín, B. G., Acevedo-Peña, J. R., Gómez-Gómez, O. V., Yomayusa-González, N., Cantor-Cruz, F., McDouall-Lombana, J., Parra, A., Martín-Benito, L., Quesada, N. P., Yomayusa-González, N. (2021).** Cuidado de la salud mental del personal de salud durante la COVID-19: recomendaciones basadas en evidencia y consenso de expertos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 74-80. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/J.RCP.2021.02.007>
- Cueto, J. C. (2024).** Catalina Gutiérrez: el suicidio de una médica residente que generó una ola de denuncias sobre maltrato en facultades de la salud en Colombia - BBC News Mundo. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/articles/cd1rmm0ym5yo>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007).** Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087-1101. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Edú valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022).** Burnout: a review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). Recuperado de <https://doi.org/10.3390/IJERPH19031780>
- Fundación Instituto Spiral. (2024).** Salud mental, problema y exclusión social. Recuperado de <https://fispiral.com.es/salud-mental-problema-y-exclusion-social/>
- Harvey, S. B., Epstein, R. M., Glozier, N., Petrie, K., Strudwick, J., Gayed, A., Dean, K., & Henderson, M. (2021).** Mental illness and suicide among physicians. *The Lancet* (Vol. 398, número 10303, pp. 920-930). Elsevier B.V. Recuperado de [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01596-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01596-8)
- Jaimes, N. G., Blanco, N. P., Silva, V. G., Camargo, Y. M. L. C., Sánchez, F. P., & Imaz, J. A. G. (2023).** Cómo vivieron la pandemia los estudiantes de último año de medicina: efectos en su salud mental y mecanismos de defensa. *Universitas Medica*, 64(4). Recuperado de <https://doi.org/10.11144/JAVERIANA.UMED64-4.AEDI>
- Lukat, J., Margraf, J., Lutz, R., Der Veld, W. M., & Becker, E. S. (2016).** Psychometric properties of the positive mental health scale (PMH-scale). *BMC Psychology*, 4(1), 1-14. Recuperado de <https://doi.org/10.1186/S40359-016-0111-X/TABLES/6>
- Márquez-Lugo, I., Mosquera-Quiñónez, M., Ochoa-Granados, C., Pacavita-Sánchez, D., Palencia-Sánchez, F., & Riaño-Casallas, M. (2021).** Revisión de los instrumentos de medición del síndrome de *burnout*. Documento de trabajo (Instruments for measuring burnout syndrome: a review-working paper). SSRN Electronic Journal. Recuperado de <https://doi.org/10.2139/SSRN.3841093>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981).** The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113. Recuperado de <https://doi.org/10.1002/JOB.4030020205>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001).** Job burnout. *Annual review of psychology*, 52, 397-422. Recuperado de <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PSYCH.52.1.397>
- Mata, D. A., Ramos, M. A., Bansal, N., Khan, R., Guille, C., Di Angelantonio, E., & Sen, S. (2015).** Prevalence of depression and depressive symptoms among resident physicians a systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 314(22), 2373. Recuperado de <https://doi.org/10.1001/JAMA.2015.15845>
- McKenna, J. (2024).** Medscape physician burnout & depression report 2024: "We have much work to do". Recuperado de https://www.medscape.com/slideshow/2024-lifestyle-burnout-6016865?ecd=WNL_physrep_240826_MSCPEDIT_burnout_etid6771959&uac=5879BV&impID=6771959#1
- Morillo Peña, M. L., Moros Martín, D., Morelli Sus, A., Ramírez, E., & Palencia-Sánchez, F. (2024).** Salud mental positiva y *burnout* en profesionales de la salud. Recuperado de <https://doi.org/10.31234/OSF.IO/QTBY3>
- Omaña Paipilla, F., Paramo Diaz, S., Perilla Pino, M. M., Rivera, I., Rodero Castillo, C., Roldán Bernal, M. C., Palencia-Sánchez, F., & Riaño-Casallas, M.-I. (2023).** Factores organizacionales que afectaron la salud mental de los trabajadores del área de la salud en la pandemia por SARS-CoV-2 en 2020. VIII CIAPOT | Congreso Iberoamericano de psicología de las organizaciones y del trabajo. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/378797757_factores_organizacionales_que_afectaron_la_salud_mental_de_los_trabajadores_del_area_de_la_salud_en_la_pandemia_por_sars-cov-2_en_2020

Ovidio Muñoz, C., Restrepo, D., Cardona, D., & De Citar, F. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública (RPSP) | OPS; 39(3), mar. 2016, 39(3), 2016.* Recuperado de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/28310>

Pachón-Blanco, N., Peña-Ciro, M. C., Pineda-Ortega, J., Restrepo-Martínez, A., & Palencia-Sánchez, F. (2022). Mental health and the correlation with professional athlete's performance, a rapid literature review-working paper. *SSRN Electronic Journal.* Recuperado de <https://doi.org/10.2139/SSRN.4037506>

Palencia-Sánchez, F. (2020). Trabajo sustentable y saludable en un entorno cambiante: ¿cuál es el papel y los aportes de la salud pública? *Ciência & Saúde Coletiva, 25, 2297-2304.*

Palencia-Sánchez, F., Blanco, L. M. N., Castellanos, V. R., Villamil, S. A., Rendón-Garavito, A. M., Arrázola, L., & Riaño-Casallas, M. I. (2024). Grit scale and its relationship with positive mental health in young medical professional. Recuperado de <https://doi.org/10.31235/OSF.IO/RX9VF>

Pérez-Barbosa, N. A., Pineda-Urueña, G., Piñeros-Dallos, L. V. P.-D., Prada-Gwinner, N., & Palencia-Sánchez, F. (2022). What is the evidence related to the dimensions of burnout in medical students according to maslach's theoretical model?: a rapid literature review. *A rapid literature review (February 23, 2022).*

Ramírez-Schneider, E., Rodríguez-Valenzuela, A., Restrepo-Jaramillo, M., Oliveros-Castro, J. L., Palencia-Sánchez, F., & Riaño-Casallas, M. (2022). Mental health and well-being at work: a review of the scales to its measurement. *SSRN Electronic journal.* Recuperado de <https://doi.org/10.2139/SSRN.4198134>

Redacción Salud. (2023, julio 21). Psiquiatras rechazan declaraciones de MinSalud sobre trastornos mentales en médicos | El Espectador. Recuperado de <https://www.elespectador.com/salud/psiquiatras-rechazan-declaraciones-de-minsalud-sobre-trastornos-mentales-en-medicos/>

Riaño-Casallas, M., Palencia-Sánchez, F., T. Stein, A., Lyra Batista, J. D., T. Reppold, C., & Rasia-Filho, A. (2024). Linking up management, neuroscience (of emotions), and global occupational health for well-being in the workplace. Recuperado de <https://doi.org/10.2139/SSRN.4959008>

Ruiz, E. M., Gómez-Quintero, H. B., & Lluís, S. M. (2013). Fiabilidad y validez del *Copenhagen Burnout Inventory* para su uso en España. *Revista Española de Salud Pública, 87(2), 165-179.* Recuperado de <https://doi.org/10.4321/S1135-57272013000200006>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology, 69(4), 719-727.* Recuperado de <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>

Vigo, D., Thornicroft, G., & Atun, R. (2016). Estimating the true global burden of mental illness. *The Lancet Psychiatry, 3(2), 171-178.* Recuperado de [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00505-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00505-2)

WHO. (s/f). Mental health at work. Recuperado el 23 de septiembre de 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

