



Efectos de la intervención psicológica en línea en médicos residentes de diferentes especialidades: un estudio exploratorio

► En 2019 la organización mundial de la salud (OMS) definió el agotamiento como un fenómeno ocupacional, el cual se caracteriza por agotamiento emocional, sentimientos de poca realización personal y despersonalización. Este problema ha sido reportado no sólo en los profesionales de la salud actualmente activos; también se ha encontrado, posiblemente con mayor frecuencia, en aquellos que se encuentran en entrenamiento, dadas las condiciones de gran responsabilidad que manejan aunadas a bajos salarios, cargas de trabajo excesivas y privación del sueño.

Además, se ha reportado que el agotamiento por exceso de trabajo viene generalmente acompañado de depresión. Esto ha llamado la atención de los profesionales de la salud mental; estos reportes e investigaciones previas sugieren la inminente necesidad de desarrollar directrices para que los trabajadores de la salud y residentes cuenten con el soporte necesario para afrontar activamente estos padecimientos.

Uno de los impedimentos para lograr una posible solución a estos padecimientos es el estigma relacionado con la asistencia psicológica y con los desórdenes mentales. Sin embargo, se presume que la asistencia psicológica en línea ofrece una alternativa para erradicar este estigma. En el caso de la población de interés de este estudio que entiende mejor los mecanismos del desarrollo de estos padecimientos, puede ser un factor determinante en la aceptación del soporte psicológico.

Este estudio se llevó a cabo de diciembre 2019 a agosto 2020 entre residentes de primer, segundo y tercer años del Hospital de la Universidad Médica China de Shengjing y fue aprobado por el comité de ética de este mismo hospital.

Los participantes del estudio debían proporcionar que la información fuera veraz. Asimismo, la información personal obtenida no fue revelada a ninguna persona u organización. Para la obtención de esta información se aplicaron dos cuestionarios, los cuales fueron diseñados y publicados en el sitio web de *Chinese Star Survey*. El primer cuestionario fue contestado por los participantes antes de la intervención psicológica en línea; contenía preguntas sobre demografía, condiciones de trabajo y condiciones de salud. En cuanto a las condiciones de salud mental se utilizó el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y la escala de estrés, ansiedad y depresión (DASS-21). Aquellos médicos residentes que obtuvieran un puntaje entre 50 y 75 en el MBI fueron candidatos a la intervención psicológica en línea durante 3 meses. Posterior a la intervención los participantes se comprometerían a contestar el segundo cuestionario para comparar los resultados del antes y después.

Se aplicaron doscientos cincuenta cuestionarios, de los cuales 230 fueron respondidos y sólo se consideraron 210 satisfactorios. Sólo 86 de los participantes aceptaron someterse a la intervención psi-

cológica. Al final del estudio sólo se incluyeron 63 (19 hombres y 44 mujeres) participantes en el análisis comparativo, que cumplieron con todos los requisitos para la investigación.

El análisis estadístico de los datos se llevó a cabo mediante un análisis de varianza de una vía (ANOVA) con Bonferroni *post-hoc*. Los resultados de DASS-21 y MIB entre los periodos pre- y post-intervención psicológica se evaluaron mediante la prueba de *t* de Student para muestras relacionadas; se consideró como significativa una $p < 0.05$ bilateral.

Los resultados obtenidos arrojaron que el 87.62% de los médicos residentes reportaban niveles altos o moderados de agotamiento emocional, alrededor del 70.48% mostraron niveles de moderados a altos de despersonalización y el 25.71% una sensación baja de logros personales. También revelaron que no hubo diferencia significativa en términos de género, lugar de nacimiento, edad y grado entre los médicos residentes. Por otro lado, se presentaron diferencias significativas entre los residentes de las diferentes especialidades específicamente en ambiente de trabajo y niveles de comunicación con colegas.

En comparación con otras especialidades, los niveles más altos de incidencia en estrés, ansiedad y depresión se encontraron en especialidades como anestesiología, cirugía, medicina interna y pediatría. Los residentes anesthesiólogos presentaron signos elevados de cansancio emocional, despersonalización y una menor sensación de realización personal. Los residentes en pediatría fueron los que obtuvieron el segundo puesto en la puntuación de DASS y MBI.

Después de la intervención psicológica, la mayoría de los residentes obtuvieron resultados favorables en los puntajes de DASS en cuanto a depresión y ansiedad, sin que hubiera cambios significativos en los niveles de estrés.

En cuanto a la depresión los cambios favorables más notables se observaron en los médicos residentes de anestesiología, cirugía y pediatría. Los niveles de agotamiento emocional bajaron significativamente en los residentes de anestesiología y los niveles de despersonalización en los residentes de pediatría. En ninguna de las especialidades hubo cambios significativos en la sensación de la realización personal.

Con este trabajo se concluye que la población de médicos residentes presenta altos niveles de agotamiento, así como diversos síntomas relacionados con estrés, depresión y ansiedad y que existen diferencias marcadas entre las especialidades. Los cambios observados después de la intervención psicológica en línea demostraron una mejora en la sensación de agotamiento emocional y la despersonalización, también alivió problemas relacionados con la depresión y la ansiedad.

Este tipo de estudios no sólo refuerza la evidencia del agotador ambiente laboral al que son expuestos los médicos especialistas y los médicos residentes; también realza la necesidad de profundizar en la búsqueda de soluciones para que la calidad de vida y el ambiente laboral de estas personas sean cada vez mejores, por su salud física y mental y por la salud general del resto de la población.

Elba Campos Lira

Bibliografía

Wang J, Song B, Shao Y, Zhu J. Effect of online psychological intervention on burnout in medical residents from different majors: An exploratory study. *Frontiers in Psychology*, 2021;12:632134. doi: 10.3389/fpsyg.2021.632134

El portafolio más completo para el tratamiento de **TRASTORNOS DE ANSIEDAD**

Usted ya lo comprobó **Alzam** el regreso a la calma
alprazolam

0.25, 0.5, 1 y 2 mg
con 30 tabletas



Tabletas birranuradas



Kriadex
clonazepam

El tratamiento efectivo
contra la ansiedad



Tabletas Birranuradas

Con su gotero independiente garantiza la pureza del líquido al cerrar herméticamente.

Lozam
Lorazepam

TRANQUILIDAD CON **RAPIDEZ**



Ortopsique
diazepam

un clásico de grandes beneficios

- 5 mg caja con 30 tabletas
- 10 mg caja con 20 tabletas
- 10 mg / 2 ml caja con 5 ampollitas



BIRRANURADAS



Con **Otedram**
Bromazepam

revele lo mejor de sus pacientes



Caja con 30 y 60 Tabletadas de

3 mg