

## EL FLORECIMIENTO HUMANO Y LA SALUD: PROFESIONALES DE LA SALUD CON MAYOR TRANQUILIDAD SON MEJORES.

*Pacientes obtienen beneficio cuando el personal médico cultiva sus propias fortalezas innatas de carácter. No solo eso, sino que dichas herramientas pueden enseñarse y desarrollarse de por vida.*



Leandro Chernicoff y Richard J. Davidson

*Este trabajo forma parte de una serie de artículos en los que se examina de qué forma un estado mental de florecimiento humano puede servir de apoyo a las Metas de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas. Puede leerse el resto de la serie aquí.*

De acuerdo con las Metas de Desarrollo Sostenible, la ONU alienta a los países a “garantizar la vida sana y promover el bienestar para todos y todas en todas las edades”. Al igual que sucede con el resto de las metas de desarrollo sostenible, se trata de una tarea monumental, en buena medida por la miríada de factores que contribuyen a la salud de una persona. Dentro de un contexto médico, los resultados que obtiene un paciente se ven determinados, entre otras cosas, por su salud general y condiciones preexistentes, el acceso a médicos y hospitales, la capacidad de diagnóstico en tales instalaciones, el acceso a medicamentos y tecnología, así como las herramientas y atención de los médicos y enfermeras mismos. La lista es muy larga.

Las propuestas comunes en cuanto a políticas se centran en la inversión en infraestructura médica de algún tipo: la construcción de nuevos hospitales, la adquisición de equipo nuevo, el desarrollo de nuevas vacunas o fármacos

o la capacitación de un mayor número de médicos. Todo eso está muy bien, pero la infraestructura no necesariamente ofrece una solución para los países de ingresos medios y bajos que cuentan con recursos limitados. Incluso las naciones ricas sufren de inequidad, lo cual hace difícil o incluso imposible adquirir una buena salud para las mayorías.

Sin embargo, hay otra aproximación que puede complementar y aumentar el efecto de las inversiones en la infraestructura médica. Un enfoque del florecimiento humano, que contemple todas las facetas de la vida humana como interconectadas y preste una especial atención a las fortalezas y capacidades internas innatas del ser humano, puede ofrecer una manera de ir más allá de pensar únicamente en términos financieros y materiales. En lugar de simplemente asignar más recursos a los sistemas de salud—que en esencia intentan comprar buena salud y bienestar—aumentar la efectividad de lo que ya existe en casi toda comunidad, es decir médicos y profesionales de la salud—puede rendir grandes dividendos con el tiempo, en especial si es acompañada de nuevas inversiones.

### **LAS INVESTIGACIONES MUESTRAN QUE LOS MÉDICOS Y LOS PROFESIONALES DE LA SALUD EN LOS PAÍSES EN VÍAS DE DESARROLLO, EN SU CONJUNTO, TIENDEN A ESTAR MÁS ESTRESADOS YA QUE, ADEMÁS DE LOS FACTORES DE ESTRÉS RELACIONADOS NORMALMENTE CON SU TRABAJO, TAMBIÉN SUFREN DE CARGAS ECONÓMICAS ADICIONALES.**

Además de otros factores de estrés relacionados con su labor, los profesionales de la salud en México, por ejemplo, experimentan condiciones de trabajo muy difíciles. Con mucha frecuencia tienen varios trabajos (a menudo un puesto en una institución pública, además de dar consulta privada) y es muy común que estén bajo contratos informales con un mínimo de seguridad en el trabajo y acceso a incapacidad laboral. En un reciente estudio transversal llevado a cabo con una muestra de 5,938 profesionales de la salud mexicanos, se identificaron el insomnio, la depresión y el padecimiento de estrés postraumático como los problemas de salud más comunes, todos ellos más frecuentes en mujeres y en profesionales de la salud de primera línea.

En otras palabras, no solo médicos y personal de enfermería, en los países de ingresos medios y bajos, a menudo están mal remunerados en comparación con sus contrapartes en los países desarrollados, sino que los recursos e instalaciones disponibles para tratar a los pacientes se ven también limitados. Los elevados niveles de estrés entre profesionales de la salud se traducen directamente en resultados más pobres en sus pacientes. Médicos y personal de enfermería que están bajo estrés tienden a cometer



más errores, ser impacientes y tener dificultad para conectarse emocionalmente con las necesidades de sus pacientes. Ello genera un círculo de retroalimentación en el que el estrés produce más situaciones estresantes. Cuando alguien sufre de mucho estrés se obsesiona con sus pensamientos estresantes y por ello, el estrés mismo crece cada vez más, convirtiéndose en un círculo vicioso.

Este ciclo, a veces conocido como “agotamiento emocional en cascada” se manifiesta casi en todos los campos y profesiones en los que los recursos son limitados y se presentan situaciones estresantes. Por ejemplo, dentro del contexto de la educación, las investigaciones muestran que cuando el personal docente no cuenta con los recursos suficientes para manejar los retos sociales y emocionales dentro de sus escuelas y aulas, sus estudiantes muestran un desempeño más bajo. Como consecuencia de esto, la atmósfera en el aula puede verse afectada, con docentes experimentando más estrés y la conducta de sus estudiantes volviéndose más problemática, lo cual resulta en personal docente con mayor agotamiento emocional. Tal como señalan Patricia Jennings y Mark Greenberg en su ensayo de 2009 “El aula prosocial: competencia social y emocional de los maestros en relación con los resultados en sus estudiantes y el aula”, tales condiciones pueden llevar al personal educativo a “recurrir a respuestas reactivas y excesivamente punitivas que no enseñan la autorregulación y pueden contribuir a un ciclo de disrupción en el aula que se alimenta a sí mismo”. Dichos autores argumentan también que “docentes con agotamiento emocional corren el riesgo de volverse cínicos e indiferentes y con el tiempo sentir que tienen muy poco que ofrecer o ganar si continúan, abandonando así su labor de enseñanza”. Esa misma dinámica—una falta de recursos y situaciones de elevado estrés que llevan a condiciones de deterioro y agotamiento emocional profesional—puede verse en el campo médico.

Sin embargo, si bien es difícil romper ese ciclo de estrés, lograr romperlo puede brindar resultados increíbles. Cuando alguien es capaz de llevar su atención a la respiración, mediante una práctica de atención, por ejemplo, puede entonces volver a centrarse y regresar a un estado mental de mayor tranquilidad. Aunque esto quizá suene como algo sin mucha importancia, es una habilidad aprendida que puede tener un efecto enorme. Para comprender la manera en que mejorar las respuestas al estrés cambia los resultados en el campo del cuidado de la salud

**ATENTAMENTE Y EL CENTER FOR HEALTHY MINDS HAN DESARROLLADO INTERVENCIONES QUE PROMUEVAN EL DESARROLLO DEL CARÁCTER CON EL FIN DE AYUDAR A QUE EL PERSONAL MÉDICO MITIGUE SU PROPIO ESTRÉS. HEMOS ELABORADO DOS PROGRAMAS: EL STRESS TOOLBOX PARA PROFESIONALES DE LA SALUD Y EL**



PROGRAMA DE MENTES SANAS, QUE UTILIZAN, RESPECTIVAMENTE, LA PLATAFORMA ZOOM Y UNA APLICACIÓN PARA ENSEÑAR A LAS Y LOS MÉDICOS MÉTODOS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS. DICHAS HERRAMIENTAS SE ESTÁN PROBANDO ACTUALMENTE EN 4,000 PROFESIONALES DE LA SALUD EN MÉXICO.

Bajo nuestro marco, nos centramos en habilidades dentro de las categorías amplias de atención, bondad, claridad y sentido de propósito y que se han comprobado científicamente que aportan un beneficio mediante el entrenamiento y la práctica. En términos prácticos, esto quiere decir ayudar a que el personal médico desarrolle desde, mayor empatía, regulación atencional, bondad, gratitud, autoconocimiento e introspección, hasta un sentido de lo que aporta significado, propósito y satisfacción a su vida. Existe evidencia contundente de que desarrollar dichas habilidades conduce a mejor salud mental y, de hecho, cambia los circuitos neuronales de numerosas maneras positivas, incluso potencialmente ayudando a prevenir padecimientos neurodegenerativos.

Al ayudar a que el personal médico maneje el estrés y cultive rasgos como la resiliencia y la regulación emocional, esperamos mejorar su propia salud y bienestar, tanto mental como física, y como resultado de lo anterior, la salud y el bienestar de las comunidades a las que atienden. Cuando el equipo médico es capaz de manejar el estrés eficazmente y dirigir sus propios recursos internos e innatos, sus pacientes dejan el hospital sintiendo que se les trató de forma amable y con atención. Lo que resulta increíble de las fortalezas de carácter es que pueden desarrollarse a lo largo de toda la vida, incluso a medida que envejecemos y otras habilidades, como aprender un nuevo idioma, se tornan más difíciles de adquirir. Rasgos como la bondad, la paciencia y la resiliencia presentan un elevado grado de plasticidad, es decir, el individuo puede entrenarse en ellos, y desarrollarse y mejorarse de manera continua, incluso en la vejez.

Este triple enfoque centrado en el individuo, sus relaciones, y el mundo o un sistema más amplio, es aplicable en todo entorno médico en cualquier parte del mundo. En nuestra labor con profesionales de la salud, intentamos ayudarles a desarrollar habilidades que promuevan un cambio interno, el cual puede a su vez, mejorar sus relaciones y conexiones con círculos de amistades cercanas, colegas, vecinos y pacientes, y en la medida en que se vayan alineando dichas comunidades sanas, podrán promover un cambio sistémico. Aunque no sea posible por ahora construir nuevos hospitales o proporcionar tecnología de punta a cada instalación que la necesite, es mucho más sencillo y barato ayudar a que el personal médico mismo se fortalezca. Personal médico con mayor tranquilidad, bondades y calma tendrán también una mayor sensación de sentido y serán mejores médicos como resultado de ello. Al desarrollar sus fortalezas de carácter, podrán



atender mejor a sus pacientes y esto es algo potencialmente posible de implementar, en cualquier entorno de salud en el mundo, ahora mismo.

Socio fundador y Director Académico y de Investigación en AtentaMente.

Es maestro y candidato a Doctor en Psicología Educativa por la Universidad de Wisconsin en Madison. Estudió la licenciatura y maestría en Física en la Universidad Nacional Autónoma de México, y es profesor-Investigador de tiempo completo en la Academia de Física de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.



Desde hace más de 20 años se dedica a la educación socio-emocional, especializándose en metodologías para la regulación de la atención, las emociones y el fortalecimiento de la ética y conductas prosociales.

Lidera el desarrollo curricular, la formación profesional, así como la innovación educativa y tecnológica. Además, encabeza la investigación científica de los programas de AtentaMente en colaboración con el Centro para las Mentes Saludables (Center for Healthy Minds) de la Universidad de Wisconsin en Madison.

Dr. Richard J. Davidson

Profesor de investigación sobre Psicología y Psiquiatría de la cátedra William James y Vilas, fundador y director del Center for Healthy Minds, en la Universidad de Wisconsin-Madison.



Obtuvo su doctorado en la Universidad de Harvard en Psicología en Wisconsin en 1984. Ha publicado más de 465 artículos, numerosos capítulos y reseñas, así como publicado 14 libros. Es autor (junto con Sharon Begley) del libro “El perfil emocional de tu cerebro” publicado por Editorial Planeta (publicado en Editorial Penguin Books en 2012), un éxito de ventas del New York Times. Es coautor con Daniel Goleman de “Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body”, publicado por Penguin Books en 2017.

Ha recibido numerosos reconocimientos por sus investigaciones, incluyendo el Premio William James de la Sociedad Estadounidense de Psicología. Se le confirió el premio más importante en ciencia por parte de la Asociación Estadounidense de Psicología en el año 2000: el Premio por la Aportación Científica más Importante. Fue coeditor fundador de la publicación EMOTION de la Asociación Estadounidense de Psicología. En el 2003 fue elegido como miembro de la Academia Estadounidense de Artes y Ciencia. La revista Time



lo nombró como una de las 100 personas con mayor influencia en el mundo en 2006. Fue miembro del Consejo Consultivo sobre Ciencia en el Instituto Max Planck en Ciencias Cognitivas Humanas y Ciencias del Cerebro de 2011 a 2019 y participó como miembro del Consejo de la Agenda Global sobre Salud Mental del Foro Económico Mundial de 2014 a 2018. En el año 2017 fue elegido como parte de la Academia Nacional de Medicina, y en 2018 fue designado miembro del Consejo Directivo del Instituto Mahatma Gandhi de Educación para la Paz y el Desarrollo Sostenible (MGIEP) de la UNESCO. Sus investigaciones se centran en las bases neuronales de la emoción y el estilo emocional, así como métodos para promover el florecimiento humano, incluyendo la meditación y las prácticas contemplativas relacionadas.

