



Las emociones, claves para el bienestar y prevenir el agotamiento en los trabajadores de la sanidad

En la búsqueda de todos los elementos que van redundar en un **buen y productivo ambiente de trabajo**, la Inteligencia emocional es un valor cada vez más buscado en las plantillas, y en los últimos tiempos las investigaciones han girado en torno al sector de la Sanidad.

Recordemos que los padres de la Inteligencia emocional, **Peter Salovey** y **John Mayer**, definen ésta como la “habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”.

En este marco, queremos hacernos eco de una investigación que

han dado a conocer publicaciones como *Endocrinology Advisor* y *Healthcare Finance*, que se hacen eco de un **programa de Educación emocional** llevado a cabo en el Centro Médico de la Universidad de Loyola (Illinois, EEUU) donde el equipo médico –fundamentalmente del área de Pediatría– busca mejorar la Inteligencia emocional de la plantilla. El programa ha incluido la **encuesta EQ-i 2.0 (Bar-On Emotional Quotient Inventory 2.0)**.

Para llevarlo a cabo, se ha desarrollado entre facultativos voluntarios una intervención educativa precisamente para aumentar lo que podríamos denominar el ‘coeficiente emocional’, profundizando en habilidades como la autoconciencia, la autogestión, la conciencia social y las habilidades sociales.

El programa –en el que han participado **21 residentes de Pediatría y 11 especialistas de Medicina Interna**– ha demostrado que, efectivamente, esta intervención en Educación emocional en la Sanidad incrementa la Inteligencia emocional de los mismos en términos absolutos y relativos, y desde el referido centro hospitalario han concluido que “enseñar habilidades en Inteligencia emocional puede mejorar las habilidades de **manejo del estrés, promover el bienestar y prevenir el agotamiento en los médicos residentes**”.

Estas destrezas son claves no sólo para optimizar el rendimiento intelectual, físico y psíquico del profesional, sino también para mejorar la actitud, superar episodios de falta de autoestima o frustración o estrés, resultando una atención de mayor calidad, una significativa mejora de la relación médico-paciente. De esta manera, además de los beneficios en el profesional sanitario, el paciente se siente entendido, escuchado, apoyado, atendido, cuidado y respetado, lográndose mayor nivel de compromiso, confianza en el tratamiento y consiguiente recuperación.

'Burnout', el síndrome del agotamiento

El hecho de que se emprenda este tipo de estudios en sectores como el sanitario o el educativo se explica en los valores cada vez más altos de estrés y ansiedad que se registran en los equipos profesionales de estos ámbitos. En ocasiones, el estrés alcanza cotas tan extremas que la persona padece lo que se denomina '**síndrome de burnout**', que lleva a una situación de **agotamiento, distanciamiento, desapego del trabajo y descenso notable del compromiso**.

Los últimos datos del Programa de Atención Integral al Médico Enfermo (PAIME), de la Organización Médica Colegial (OMC), casi siete de cada diez casos que reciben están relacionados con problemas de salud mental. A nivel mundial, según datos de la American Medical Association (AMA), la depresión y los síntomas derivados afectan a más de un 30% de los médicos residentes.

