



**dgapca**

Dirección General de Asuntos  
del Personal Académico

**Universidad Nacional Autónoma de México**  
**Escuela Nacional de Trabajo Social**

# **3º Seminario internacional y multidisciplinario de los cuidados paliativos y tanatología: Avances, retos y desafíos de los cuidados paliativos en países y regiones del mundo**

**Salud Mental de los Profesionales en Cuidados  
Paliativos**

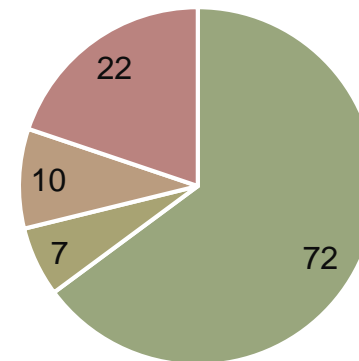
Mtro. Ricardo Sánchez Sierra  
Fundación del Centro Histórico A.C.

**Proyecto PAPIME PE307121**

# ENCUESTA SOBRE SALUD MENTAL (OCTUBRE 2022)

Encuesta aplicada a 98 personas (23-60 años), dedicadas al área de salud:

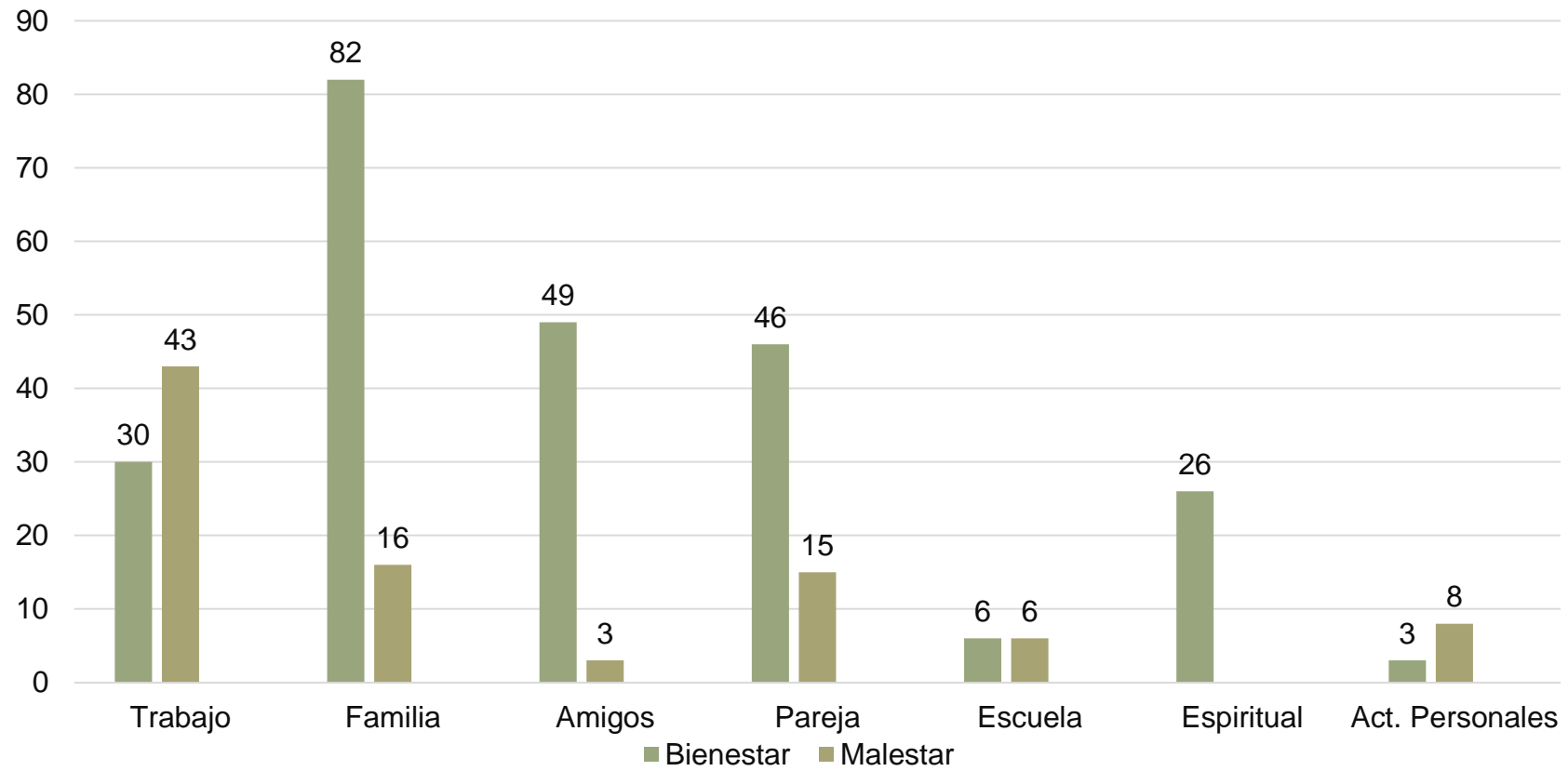
**% sensaciones experimentadas**



- 90% tiene contacto con pacientes
- 37 en ámbito público, 52 privado y 9 en ambos

■ T. A. E. pasajera      ■ T. Intensa y duradera  
■ A. Intensa y duradera   ■ E. Intenso y duradero

## % Esferas de vida



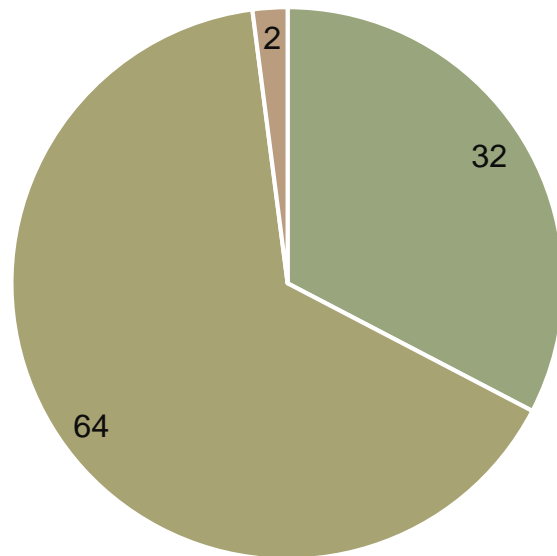
**Principales  
preocupaciones:**

- Economía o deudas (34)
- Bienestar familiar (21)
- Actividades Laborales (15)
- Condiciones laborales (10)
- Salud personal (8)
- Escuela (8)
- Futuro (7)
- Falta de tiempo (6)
- Salud de algún familiar (5)
- Pandemia (3)
- Salud emocional y mental (3)
- Acceso a la tecnología (1)
- Ninguna (1)

## NECESIDADES LABORALES:

- Trabajo en equipo
- Comunicación
- Confidencialidad
- Respeto
- Apoyo
- Igualdad
- Justicia
- Equidad
- Armonía
- Empatía
- Solidaridad
- Compañerismo
- Humanidad
- **Estar bien conmigo misma**
- Compromiso, claridad y apoyo de autoridades
- Disminuir presión y carga de trabajo
- Certeza sobre área y horario de trabajo
- Estabilidad laboral
- Mejoramiento de equipo y áreas
- Capacitación laboral
- Áreas de descanso
- Compromiso y puntualidad en compañeros
- Cambio en actitudes de compañeros
- Distribución y organización laboral adecuada
- Prestaciones laborales
- Estímulos económicos
- **Apoyo psicológico**

### ¿Es factible y costeable la atención psicológica?



■ Poco o nada factible ■ Factible ■ Desconozco

- No es factible por altos costos en privada y saturación en pública, dificultad para hablar con otras personas, no creen en la terapia.
- Si es factible y costeable, pero no lo necesita, ya la ha tomado, hay decidía o esté en disponibilidad de tomarla.

# SALUD MENTAL

La OMS la define como un estado de bienestar donde el individuo da cuenta de sus actitudes para afrontar las presiones normales de la vida y trabajar productivamente, siendo capaz de hacer una contribución a su comunidad.



# EMOCIONES

## Emociones básicas funcionales

- **Miedo:** Protección
- **Tristeza:** Introspección/reflexión
- **Enojo:** Límites
- **Alegría:** Bienestar y recarga de energía

## Emociones disfuncionales

- **Terror:** Evitación y escape
- **Melancolía:** Aislamiento, inactividad, depresión
- **Ira:** Violencia, conflicto, venganza, sufrimiento
- **Euforia:** Pérdida de seguridad en el entorno



# DEPRESIÓN

Estado mental caracterizado por una tristeza profunda y persistente, pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban e incapacidad para realizar actividades cotidianas como dormir, comer, trabajar, estudiar y disfrutar la vida.

Triada Cognitiva:

- Visión negativa de sí mismo (“no valgo”, “soy un fracasado”, “no merezco ser feliz”).
- Interpretación negativa del mundo (“la gente es feliz porque tiene todo lo que quiere”, “nadie me quiere”).
- La visión negativa del futuro (“nunca seré feliz”, “siempre estaré sufriendo”, “el futuro empeorará”).

# ANSIEDAD

Estado emocional desagradable que puede desencadenarse ante amenazas, peligros o situaciones desconocidas, causando reacciones corporales y/o mentales.

**Vulnerabilidad:** Percepción de uno mismo ante amenazas internas/externas, de las cuáles carece de control o es insuficiente para lograr un sentido de seguridad.

- Visión negativa de sí mismo (“soy vulnerable”, “soy débil”).
- Interpretación negativa del mundo (“el mundo es peligroso”, “las personas son peligrosas”).
- La visión negativa del futuro (“nunca podré afrontar mi ansiedad”, “el futuro es incierto”, “el futuro solo empeorará”).

# ESTRÉS

Reacción fisiológica ante una situación amenazante o ante demandas que debemos enfrentar.

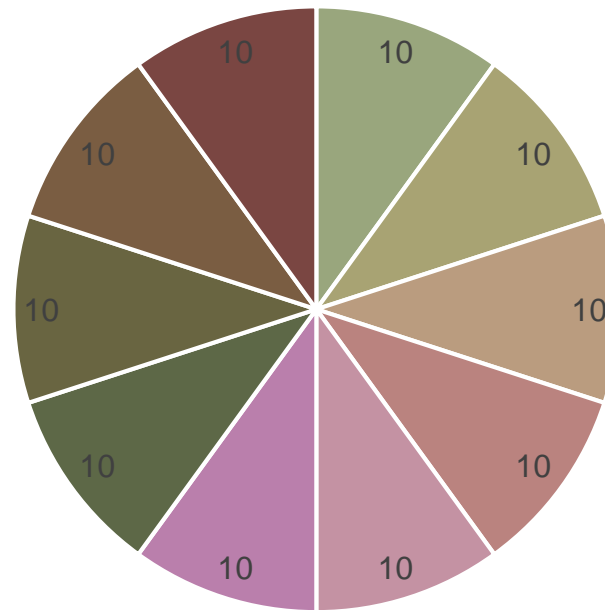
**Eustrés:** “Estrés positivo” que nos permite afrontar o rendir adecuadamente ante una tarea.

**Distrés:** “Estrés negativo” que genera un desequilibrio fisiológico y psicológico, activado por una amenaza interna o externa que implica un esfuerzo excesivo.

- Visión negativa de sí mismo (“soy responsable de que todo salga bien”, “soy el único que puede hacerlo bien”, “soy víctima de los juicios de los demás”).
- Interpretación negativa del mundo (“el mundo es exigente”, “las demás personas hacen todo mal”, “todos esperan lo mejor de mí, sin equivocarme”).
- La visión negativa del futuro (“nunca podré descansar”, “el futuro será bueno solo si me estreso ahora”, “las exigencias solo incrementarán”, “voy a terminar decepcionado o decepcionando a los demás”).

# Esferas de Vida

Esferas de vida



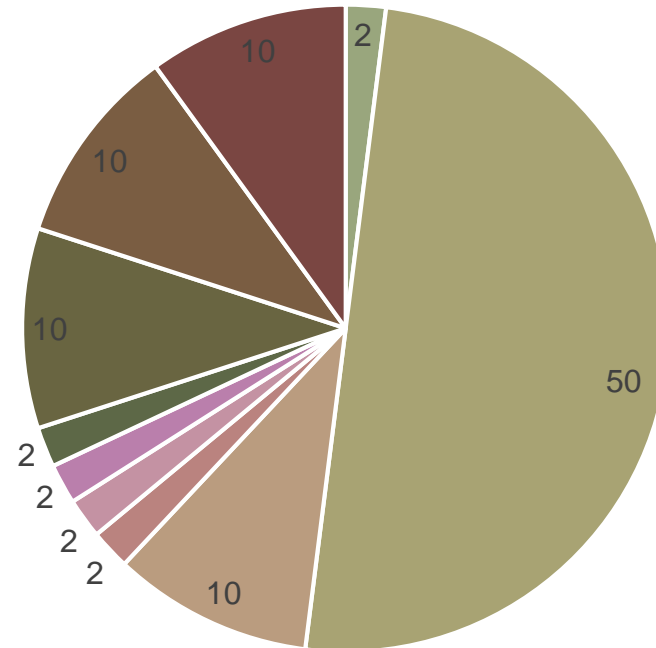
- FAMILIA
- HOBBIES
- PROYECTOS PERSONALES
- HIJOS

- TRABAJO
- DESCANSO/RECREACIÓN
- ACTIVIDADES SOCIALES

- FORMACIÓN
- SALUD
- PAREJA

# Esferas de Vida

Esferas de vida



- FAMILIA
- HOBBIES
- PROYECTOS PERSONALES
- HIJOS
- TRABAJO
- DESCANSO/RECREACIÓN
- ACTIVIDADES SOCIALES
- FORMACIÓN
- SALUD
- PAREJA

# Síndrome de Desgaste Profesional (Burnout)

Es una respuesta inadecuada a demandas laborales, generado por el desequilibrio entre las aspiraciones, competencias personales y exigencias laborales institucionales.

## Síntomas:

- Cansancio extremo
- Insomnio
- Dolor de cabeza
- Trastornos digestivos
- Emociones intensas
- Conductas inusuales
- Fatiga crónica
- Frustración
- Ansiedad
- Depresión

# Fatiga por compasión en cuidados paliativos

Concepto utilizado en el ámbito de la salud, para explicar el estado de cansancio y agotamiento en el personal, debido a su implicación empática para disminuir o aliviar el dolor y sufrimiento de las personas, exponiéndolos a prolongadas situaciones de estrés y compasión.

## Efectos:

- Agotamiento físico
- Psicológico
- Social
- Reacciones cognitivas
- emocionales
- Comportamentales

*Genera bajos niveles de satisfacción*

# Técnicas Cognitivo Conductuales

- Modificación de creencias (Cuestionamiento socrático)
- Activación conductual
- Experimentos conductuales
- Solución de problemas
- Comunicación asertiva
- Mindfulness



# Necesidades Institucionales

- *Espacios y estrategias de promoción de la salud física y mental*
- *Atención a estresores propios del trabajo*
- *Condiciones laborales*
- *Claridad en roles y funciones*
- *Capacitación a personal joven*
- *Revisión de turnos rotativos y cargas excesivas de trabajo*
- *Equilibrio laboral, social, familiar y personal*
- *NOM 035*

# Conclusiones

- La tristeza, el estrés y la ansiedad son sentimientos normales y pueden ser funcionales y adaptativos.
- Los sentimientos y emociones desagradables al ser negados, disfrazados o ignorados, pueden generar una percepción de “fortaleza” (aprendida) para no sufrir.
- La carga emocional y la distorsión mental puede incrementarse y estallar, afectando diferentes áreas de la vida.
- El desarrollo de trastornos en personal de salud o personas dedicadas a cuidados paliativos como Depresión severa, Ansiedad generalizada o Estrés crónico son producto de una inoportuna atención a la salud mental (cáncer).
- Las condiciones externas, la historia de vida, el difícil o poco acceso a condiciones de “bienestar” y “felicidad” que nos condicionan los medios y entorno, los círculos de violencia la estigmatización de la salud mental, etc. abonan a la afectación mental y emocional.
- Querer cambiar el mundo es frustrante y genera sensaciones de derrota y fracaso.
- Buscar cambios y desarrollar capacidades personales y funcionales genera sensación de control de las situaciones, el mundo, uno mismo y el futuro.



**dgapa**

Dirección General de Asuntos  
del Personal Académico

**¡Gracias por su atención!**

---

---