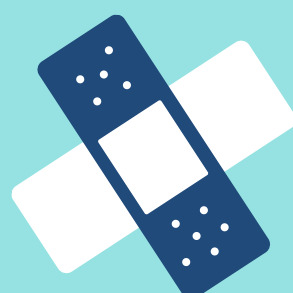
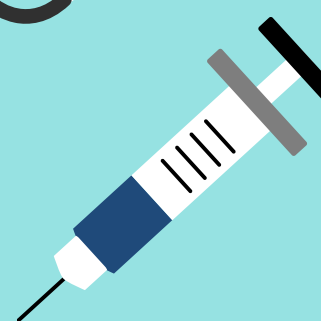


# BIENESTAR PSICOLÓGICO EN MÉDICOS RESIDENTES



Cada vez, es más relevante el estudio sobre el Bienestar psicológico, principalmente para la psicología positiva.

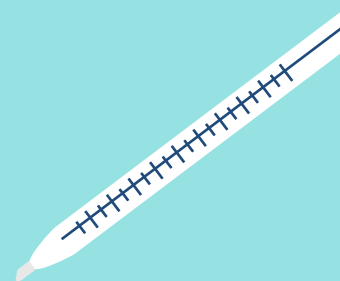
## ¿QUÉ PASA?

Durante su formación, los médicos se exponen a largas jornadas laborales, ambientes altamente competitivos, además de enfrentarse a situaciones de maltrato o acoso. Esta situación se traduce en el deterioro de su BP, lo que facilita el desarrollo de patologías que afectan su salud física y psicológica, aparte de que se debilita su capacidad para empatizar con las personas.

## ¿BIENESTAR PSICOLÓGICO?

El BP incluye tanto elementos valorativos como reacciones y estados emocionales experimentados a lo largo de la vida, de acuerdo con Ryff(1989) se compone de seis dimensiones:

- 1) autoaceptación,
- 2) autonomía
- 3) relaciones positivas
- 4) dominio
- 5) propósito en la vida
- 6) crecimiento personal



## ¿CÓMO INFLUYE EN LA LABOR?

En general, las personas que poseen niveles altos de BP afrontan mejor las demandas y los desafíos del ambiente. En el campo de la educación médica, se ha observado una correlación negativa entre el bienestar y la ansiedad otros estudios sugieren que a través de este tipo de intervenciones se podrían disminuir los errores médicos relacionados con la falta de conciencia del médico acerca de sus propios procesos cognitivos y afectivos.



## PROPUESTA

Incorporar al currículo de los médicos residentes actividades dirigidas al cultivo de su BP, basadas en el fomento del pensamiento, emociones y conductas positivas y en el desarrollo de las fortalezas individuales, será de gran beneficio no solo en el plano personal, reflejado en una disminución de estrés, ansiedad y depresión, sino también en su aprovechamiento académico, desempeño profesional y empatía con los pacientes..

