

# EFFECTO DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL MÉDICO

Román-U.H. J (1)

Fernández-M.S.C (2)

Beciez-S. A (3)

Sosa- G.E (4)

Hernández- C.E. A (5)

Damián-M. A (6)

Investigador Responsable ante el I.M.S.S. (1)

CCEIS de la U.M.F.No.22 (2)

Profesor Adjunto de Medicina Familiar (3)

Residente de tercer año de medicina familiar (4),

Residente de segundo año de medicina familiar (5),

Residente de primer año de medicina familiar (6).

areli.damian.92@gmail.com

sergio.fernandezm@imss.gob.mx

## INTRODUCCIÓN

El estrés laboral ha sido reconocido a nivel mundial en gran parte de la población activa que está expuesta a estrés, desarrollando malestar y síntomas. El estrés laboral puede dar como resultado que "los trabajadores pueden sentirse deprimidos o ansiosos", con disminución de su productividad y eficacia laboral. Por ello el siguiente estudio, será dirigido a personal médico, con el fin de detectar y reducir el estrés laboral en el personal médico.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La unidad de medicina Familiar No. 22 de Teziutlán Puebla, cuenta con 68 trabajadores del área médica, de los cuales en los últimos 3 años se ha presentado ausentismo laboral en un 15%, incremento de ansiedad, estrés debido que en los últimos años derivado de la pandemia por el COVID 19, se han aumentado los casos de estrés laboral en el personal de salud, sin embargo, aún no hay un modelo de atención integral para los trabajadores que están sufriendo estrés laboral en la unidad.

## PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el efecto del programa de pausas activas y reducción de estrés laboral en el personal médico?

## OBJETIVO

Determinar el efecto del programa de pausas activas y reducción del estrés laboral en el personal médico.

## MATERIAL Y MÉTODO

Se realizará un estudio de tipo analítico, cuasiexperimental, longitudinal, prospectivo y homogéneo. Con una muestra probabilística de 68 participantes con criterios de inclusión, exclusión y eliminación. Realizaremos una evaluación pre y post intervención utilizando el instrumento Test de Estrés Laboral, Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicómaticos, con un Alfa de Cronbach .88.

## ASPECTOS BIOÉTICOS

Se realizó previa autorización del comité local de investigación y bioética.

## RESULTADOS

Se obtuvieron 68 sujetos, entre 25 y 55 años. Los resultados de la investigación determinaron que la intervención educativa pausas activas y reducción del estrés laboral en el personal médico, incide significativamente en la gestión de recursos humanos en la U.M.F. Núm. 22, debido a que los resultados de la preevaluación están por debajo de la media en las variables de estudio.

## CONCLUSIÓN

Se demuestra con una significancia estadística, que posterior a la intervención educativa, la preevaluación se modifica, mostrando un incremento de calificación en las evaluaciones del personal de la U.M.F. Núm. 22.

Palabras clave: estrés laboral, pausas activas.

## REFERENCIAS

- Buitrago-Orjuela LA, Barrera-Verdugo MA, Plazas-Serrano Y, Chaparro-Penagos C. Estrés laboral: una revisión de las principales causas, consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investig. Salud Univ. Boyacá* [Internet]. 11 de noviembre de 2021 [citado 11 de julio de 2022];8(2):131-46. Disponible en: <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/553>
- Oyola K, Zapata A. Efecto del estrés laboral sobre el sueño: Relación con variables sociodemográficas. *RIP* [Internet]. 24 de abril de 2019 [citado 11 de julio de 2022];12(1):41-8. Disponible en: <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.12104>
- [3] Morales M, Ronquillo J. Caracterización del estrés laboral y su impacto en la productividad en una industria maquiladora de Reynosa Tamaulipas. *593 Digital Publisher CEIT*. 2021;6(2):183-192. Disponible en: <https://doi.org/10.33386/593dp.2021.2.498>
- [4] Pausas para la salud. Manejo adecuado del estrés y programa personal de autocuidado para las y los trabajadores del Indesol. Secretaría de desarrollo social. 2012. 13.\_cuaderno\_pausas\_para\_la\_salud.pdf (www.gob.mx)