

# Cuidarme para cuidarte

Guía para el cuidado de la salud mental  
en el personal sanitario

Manual<sup>®</sup>  
moderno

Una marca de  
 hogrefe

CAPÍTULO  
MUESTRA



## EL LIBRO MUERE CUANDO LO FOTOCOPIA

### AMIGO LECTOR:

La obra que usted tiene en sus manos posee un gran valor. En ella, su autor ha vertido conocimientos, experiencia y mucho trabajo. El editor ha procurado una presentación digna de su contenido y está poniendo todo su empeño y recursos para que sea ampliamente difundida, a través de su red de comercialización.

Al fotocopiar este libro, el autor y el editor dejan de percibir lo que corresponde a la inversión que ha realizado y se desalienta la creación de nuevas obras. Rechace cualquier ejemplar "pirata" o fotocopia ilegal de este libro, pues de lo contrario estará contribuyendo al lucro de quienes se aprovechan ilegítimamente del esfuerzo del autor y del editor.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor no sólo es un delito, sino que atenta contra la creatividad y la difusión de la cultura.

Para mayor información comuníquese con nosotros:

Manual  
Moderno®



hogrefe

Hogrefe México, S.A. de C.V.  
Av. Sonora 206, Col. Hipódromo, 06100  
Ciudad de México.



CeMPro

Centro Mexicano de Protección  
y Fomento de los Derechos de Autor  
Suscríbase a la Gestión Creativa

# Cuidarme para cuidarte

Guía para el cuidado de la salud mental  
en el personal sanitario

Edgar Landa Ramírez  
Aime Edith Martínez Basurto  
Nadia Alejandra Domínguez Vieyra

Manual<sup>®</sup>  
Moderno  
Una marca de  
hogrefe

Editor responsable:  
**Dr. Omar Chávez Victorino**  
Editorial Hogrefe México

Manual<sup>®</sup>  
Moderno

 hogrefe

**Nos interesa su opinión  
comuníquese con nosotros:**



Hogrefe México, S.A. de C.V.,  
Av. Sonora No. 206, Col. Hipódromo,  
Alcaldía Cuauhtémoc, 06100, Ciudad de México



+52 (55) 5265 - 1100



info@hogrefe.mx  
quejas@hogrefe.mx

iSíguenos!



www.hogrefe.mx

Para mayor información en:

- Catálogo de producto
  - Novedades
  - Pruebas psicológicas en línea y más
- www.hogrefe.mx

## Cuidarme para cuidarte. Guía para el cuidado de la salud mental en el personal sanitario

D.R. © 2026 por Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.

Marca registrada de Hogrefe México, S.A. de C.V.

Av. Sonora 206 Col. Hipódromo, C.P. 06100, Ciudad de México

ISBN: 978-607-448-989-7

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, Reg. núm. 39

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema alguno o transmitida por otro medio —electrónico, mecánico, fotocopador, etcétera— sin permiso previo por escrito de la Editorial.

### Biblioteca Nacional de México (BNM). Catalogación en Publicación (CIP).

**Autores:** Landa Ramírez, Edgar, autor. | Martínez Basurto, Aime Edith, autor. | Domínguez Vieyra, Nadia Alejandra, autor.

**Título:** Cuidarme para cuidarte : guía para el cuidado de la salud mental en el personal sanitario / Edgar Landa Ramírez, Aime Edith Martínez Basurto, Nadia Alejandra Domínguez Vieyra.

**Descripción:** 1a. edición. | Ciudad de México : Editorial El Manual Moderno, 2026. | Incluye índice.

**Identificadores:** ISBN 978-607-448-989-7      BNM ALMA 997701560408686

**Temas:** Salud mental. | Personal médico -- Salud mental. | Enfermedad mental -- Prevención.

**Clasificación CDD22:** 362.2

Directora editorial:  
**Mtra. Sandra Núñez Valle**

Editora de desarrollo:  
**LCC Tania Uriza Gómez**

Gerente de producción:  
**Ing. Víctor Canto**

Diseño de portada:  
**DP Cynthia Karina Oropeza Heredia**

## Contenido

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| Acerca de los autores .....        | ix    |
| Dedicatoria y agradecimientos..... | xiii  |
| Prefacio .....                     | xv    |
| Recursos digitales .....           | xviii |

### PRIMERA PARTE

|                                                                    |          |
|--------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>¿Qué tanta importancia le damos a nuestra salud mental? ...</b> | <b>3</b> |
| Referencias.....                                                   | 5        |

### **Capítulo 1. Panorama general del problema de la salud mental. ....**

|                                                                                   |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>7</b>                                                                          | <b>7</b> |
| ¿Cómo estamos con nuestra salud mental? .....                                     | 7        |
| ¿Cómo está la salud mental del personal de salud?.....                            | 9        |
| ¿Hay que comer más avena y practicar yoga para mejorar nuestra salud mental?..... | 13       |
| Factores institucionales .....                                                    | 15       |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Cada cual su granito de arena ..... | 16 |
| Referencias .....                   | 17 |

## **Capítulo 2. Cuidados básicos de la salud mental ..... 27**

|                    |    |
|--------------------|----|
| Ejercicio .....    | 28 |
| Alimentación ..... | 36 |
| Sueño .....        | 41 |
| Referencias .....  | 48 |

### **SEGUNDA PARTE**

## **¿Mi trabajo es un riesgo para mi bienestar? ..... 57**

|                   |    |
|-------------------|----|
| Referencias ..... | 58 |
|-------------------|----|

## **Capítulo 3. *Burnout*, enemigo al acecho ..... 59**

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| ¿Qué es el <i>burnout</i> ? .....                                      | 60 |
| Prevalencia del <i>burnout</i> en personal de salud .....              | 61 |
| Factores asociados con el riesgo de desarrollar <i>burnout</i> .....   | 65 |
| Problemáticas asociadas con el <i>burnout</i> .....                    | 68 |
| ¿Cómo intervenir? .....                                                | 69 |
| Entonces... ¿qué puedo hacer para lidiar con el <i>burnout</i> ? ..... | 70 |
| Resumen .....                                                          | 83 |
| Referencias .....                                                      | 84 |

## **Capítulo 4. Depresión, el peso invisible. .... 89**

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Depresión vs. tristeza .....                                                               | 91  |
| Prevalencia de depresión en personal de salud .....                                        | 96  |
| Factores asociados con el riesgo de desarrollar depresión<br>en el personal de salud. .... | 97  |
| Problemáticas asociadas con padecer depresión<br>en el personal de salud. ....             | 104 |
| ¿Cómo mejorar el panorama? .....                                                           | 105 |



|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| ¿Qué puedo hacer para mejorar mi estado de ánimo?..... | 107 |
| Resumen .....                                          | 117 |
| Referencias.....                                       | 117 |

## **Capítulo 5. Ansiedad ..... 121**

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ¿Qué es la ansiedad? .....                                                                | 121 |
| Prevalencia de la ansiedad en personal de salud .....                                     | 123 |
| Factores asociados con el riesgo de desarrollar<br>ansiedad en el personal de salud ..... | 124 |
| Problemáticas asociadas con la ansiedad.....                                              | 125 |
| Entonces... ¿qué puedo hacer para lidiar con mi ansiedad? .....                           | 127 |
| Intervenciones psicológicas .....                                                         | 129 |
| Referencias.....                                                                          | 138 |

## **Capítulo 6. Riesgo suicida y suicidio ..... 143**

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| ¿Qué es? .....                           | 144 |
| Suicidio en personal de salud .....      | 146 |
| ¿Cómo reconocer si hay un problema?..... | 150 |
| ¿Cómo se puede apoyar?.....              | 152 |
| Apoyo familiar .....                     | 158 |
| Referencias.....                         | 162 |

## **Reflexiones finales ..... 169**

|                  |     |
|------------------|-----|
| Referencias..... | 171 |
|------------------|-----|

## **Índice ..... 173**

Manual<sup>®</sup>  
moderno

Una marca de



hogrefe

CAPÍTULO  
MUESTRA

## Acerca de los autores

**Edgar Landa Ramírez** es fundador y coordinador del Programa de Psicología en Urgencias Médicas, en el Hospital General “Dr. Manuel Gea González” en la Ciudad de México; de igual manera, es profesor de Licenciatura, Maestría y Doctorado, en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México. Actualmente, el Dr. Landa, es miembro del Sistema Nacional de Investigadores nivel 1 (SNI 1), participa en proyectos nacionales e internacionales de investigación psicológica en el área de la salud.

Ha participado en más de 120 tesis de Licenciatura, Maestría y Doctorado y ha sido revisor y autor de artículos científicos en revistas nacionales e internacionales. En cuanto a trabajo clínico durante la pandemia de COVID-19, el Dr. Landa, fue nombrado coordinador del apoyo psicológico en el Hospital General Dr. Manuel Gea González; además de haber sido invitado por la Secretaría de Salud de la Ciudad de México y Secretaría de Salud Federal, para la elaboración de contenidos para el apoyo en la salud mental de población general y personal de salud de primera línea.



Posee más de 18 años de experiencia en el sector salud; derivado de lo anterior, cuenta con una invaluable experiencia clínica en el área, que le ha permitido impartir conferencias y capacitaciones en Hospitales, Institutos y Universidades en México y América Latina. De igual manera, ha ganado financiamientos para realizar investigación en el área, de la cual se han derivado, tesis de Licenciatura, Maestría y Doctorado, artículos científicos en revistas nacionales e internacionales y autoría en dos libros y varios capítulos especializados.

Finalmente, debido a su experiencia en la comunicación de malas noticias e intervención en crisis, el Dr. Landa y su equipo, fueron invitados por CENAPRED, para apoyar en la intervención emocional ante el reconocimiento de cuerpos en el sismo del 2017 en CDMX y por Secretaría de Salud Federal, para generar un curso en línea de cómo dar de manera empática malas noticias en el contexto COVID-19; dicho curso, fue tomado por más de 100 mil personas.

**Aime Edith Martínez Basurto** es profesora de Licenciatura y Maestría en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, se especializa en Psicología de la Salud y Medicina Conductual; y colabora académicamente con la Clínica de Ayuda para Dejar de fumar del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias.

Cuenta con una amplia experiencia clínica y de investigación hospitalaria a nivel nacional e internacional, la cual, se ha centrado en la atención de personas con enfermedades crónicas degenerativas como VIH, Cáncer de mama, Tabaquismo; y en la atención de estudiantes universitarios y personal de salud con diversas patologías. Asimismo, ha publicado artículos científicos y ha participado como revisora en revistas a nivel nacional.

Ha dirigido y asesorado más de 90 tesis de Licenciatura y Maestría en la Facultad de Psicología UNAM. Además de participar como



ponente en congresos nacionales e internacionales, impartir talleres y actividades de difusión en diferentes estados de la República Mexicana.

**Nadia Alejandra Domínguez Vieyra** es Doctora en Psicología y Salud y Maestra en Psicología con especialización en Medicina Conductual por la UNAM. Ha formado parte del programa de Psicología Urgencias en el Hospital General Dr. Manuel Gea González desde hace 10 años como clínica, docente e investigadora, especializada en el abordaje de cuestiones psicológicas asociadas al ámbito hospitalario.

Es experta en la integración del análisis aplicado de la conducta al ámbito de la salud, por lo que ha desarrollado capacitaciones y programas de entrenamiento e intervención para personal de salud asociados a la adquisición de habilidades profesionales y personales coadyuvantes en su labor cotidiana, como la comunicación empática de malas noticias, o la reducción de estrés laboral.

Es autora de artículos científicos publicados en revistas nacionales e internacionales, asociados al trabajo psicológico, basado en evidencia, dentro de áreas de medicina crítica. Asimismo, ha participado en congresos nacionales e internacionales de psicología y medicina de urgencias, difundiendo el aporte del psicólogo en áreas críticas hospitalarias y el trabajo interdisciplinario entre psicólogos y médicos.

Actualmente, encabeza un programa de atención y abordaje psicológico a pacientes, cuidadores y personal de salud de áreas críticas pediátricas en el Hospital General Dr. Manuel Gea González.

Manual<sup>®</sup>  
moderno

Una marca de



hogrefe

CAPÍTULO  
MUESTRA

## Dedicatoria y agradecimientos

Este libro va dedicado a los resilientes trabajadores del sector salud. ¡Es encomiable su dedicación y vocación para procurar a otros seres humanos! ¡Cómo siempre, este escrito va dedicado a Julieta y Aime, causantes directas de mis inagotables alegrías!

*Edgar*

Para ti, que trabajas en pro de los demás. Recuerda que no puedes dar agua desde un pozo vacío; por eso, espero que estas páginas sean el recordatorio diario de que tú también mereces tu propio tiempo, tu propio amor y tu propio cuidado.

Con amor extensivo para mis padres, hermano, Edgar y Julieta

*Aime*



Para todos los que nos dedicamos al cuidado de la salud física o mental, porque nuestra vocación nos hace particularmente vulnerables a diversos padecimientos. Y también, para todos los que se esfuerzan arduamente para visibilizar esta vulnerabilidad.

Para mi madre Rosa María, y mi suegra Alicia, los pilares de mi familia.

*Nadia*

Manual<sup>®</sup>  
moderno  
Una marca de  
 hogrefe

## Prefacio

Como personal de salud, tenemos el privilegio de dedicar nuestra existencia a cuidar y procurar el bienestar físico y mental de otros. En esta labor, pocas cosas nos brindan tal satisfacción como ese momento en una consulta o acompañamiento clínico en el que un paciente o consultante nos da las gracias y externa cuánto le ayuda lo que hacemos, o cuánto ayudamos a un ser querido al que atendimos. La nuestra es una vocación honorable y maravillosa, juramos honrar nuestra labor cada día, y a pesar del cansancio o lo precarias o injustas que puedan llegar a ser las circunstancias, cada día entregamos nuestro conocimiento y habilidades con el único objetivo de ayudar a otros a estar mejor, a traer vida, o a acompañar en la muerte.

El problema es que esta misma vocación y las circunstancias que la rodean nos exponen cotidianamente a múltiples vulnerabilidades psicológicas de las que no siempre logramos salir victoriosos. Pues nuestro contacto constante con el sufrimiento, el trato no siempre amable de los compañeros o de los propios pacientes o sus familiares, las carencias e injusticias del sistema, la carga de trabajo,



la falta de reconocimiento y las circunstancias personales, pueden crear la tormenta perfecta para el surgimiento de problemas de salud mental importantes. Este libro surge en ese contexto, con el afán de resaltar la imperante necesidad de visibilizar el complejo problema que existe en la salud mental de quienes trabajamos dentro del sector salud. Desafortunadamente, la poca atención del problema y la falta de acciones o voluntades que ayuden a identificar y tratar la salud mental en los trabajadores de la salud, nos pueden llevar a pagar un precio muy alto en todos los personajes involucrados en este sector. De no hacer algo, perdemos todos, ya que se genera un impacto negativo en la percepción y calidad de nuestros hospitales, clínicas e institutos. Se merma el servicio recibido por parte de los pacientes y cuidadores; y sin duda, se ve un daño en la dimensión física y emocional del personal sanitario, que se encuentra en formación o que labora actualmente en este sector.

Aunque no es un problema de fácil solución, a nivel internacional y nacional, existen recomendaciones y protocolos institucionales, farmacológicos y psicoterapéuticos basados en décadas de investigación, que podrían ayudar en la evaluación y abordaje de estas situaciones. A pesar de lo anterior, en el día a día, existen todavía en la comunidad sanitaria, barreras institucionales, sociales, culturales, educativas, individuales, que no fomentan un adecuado entendimiento e intervención del fenómeno. Lo anterior nos lleva a diversos cuestionamientos, ¿por qué nos resistimos a darle un peso real a los problemas de la salud mental? ¿es que acaso creemos que ser personal de salud nos da inmunidad a padecer problemas psicológicos? ¿creemos que el conocimiento adquirido en la carrera construye mágicamente un muro infranqueable que nos protege de nuestras propias aflicciones?

Los autores de esta obra comulgamos con la idea de que es fundamental visibilizar la situación desde una postura honesta y basada



en datos, por lo que en este escrito adquirimos el compromiso de describir las múltiples dimensiones involucradas en los problemas de salud mental, nos posicionamos en contra de reducir la responsabilidad de la salud mental exclusivamente al individuo, describimos la investigación más reciente, para poder entender el fenómeno y describimos algunos caminos basados en evidencia que el personal de salud puede seguir para atender esos problemas. Creemos que esta obra puede ser de ayuda, no sólo para el reconocimiento y visibilización de las problemáticas que se mencionan, sino en el acompañamiento y apoyo para quienes, al dedicarse a cuidar a otros, se olvidan de cuidar de sí mismos.

## Recursos digitales



A continuación encontrará un código QR que, al escanearlo con su celular, le dará acceso a recursos digitales que acompañan esta obra.





CAPITULO  
MUESTRA

# Primera parte

Manual<sup>®</sup>  
moderno  
Una marca de  
hogrefe

Manual<sup>®</sup>  
Moderno  
Una marca de  
 hogrefe

# CAPÍTULO MUESTRA

¿Qué tanta  
importancia le  
damos a nuestra  
salud mental?

No es raro leer este tipo de encabezados en las noticias nacionales: “Encuentran cuerpo sin vida de una residente médica; no sabían nada de ella desde hace días. Los estudios periciales parecen indicar que consumió diversos medicamentos en su hogar, los cuales la llevaron a su fin. Antes del evento, la residente denunció acoso laboral de compañeros y falta de interés por parte de las autoridades institucionales para resolver el problema”.

Ante este tipo de situaciones —y como respuesta automática—, con mucha frecuencia se observa en las redes sociales de las más conspicuas instituciones, universidades y sociedades pertenecientes al gremio, bellas esquelas con obligadas exequias, que conmemoran la existencia de la persona fallecida y hacen un llamado enérgico para que ahora sí cambie la situación que orilla a tan terribles acciones. Aunque las líneas anteriores no buscan describir un caso específico, en algún nivel podrían representar cualquiera de los lamentables eventos que de manera constante ocurren en el sector de salud en México y el mundo.



Por desgracia, este tipo de sucesos son cada vez más frecuentes y evidencian diversos problemas que debe enfrentar el personal de salud en su día a día, al exponerse a diversos factores de riesgo que merman su salud mental y que pueden venir al menos en dos grandes dimensiones. Por una parte, al igual que el resto de la población, vive problemas de salud mental, consumo de sustancias, machismo y/o misoginia, así como falta de oportunidades sociales. Por otra parte, afronta los retos u omisiones de los institutos, hospitales y clínicas donde se desenvuelve, que llevarían al deterioro de su salud mental y, en algunos casos, a la toma de decisiones extremas, como quitarse la vida.

El cuidado de la salud mental no es sencillo. Como comenta Shanafelt (2016) con ironía, no sólo se trata de decirle al personal de salud “que duerma más, coma más granola, practique yoga y cuide mejor de sí mismo”, ya que esas frases siguen replicando la idea de que el individuo en solitario debe cuidar su salud mental cuando no es así; la investigación actual ha resaltado que “es hora de dejar de culpar al individuo y empezar a tratar el agotamiento como un problema del sistema”. Por lo tanto, además de un adecuado cuidado individual del personal de salud, se requiere de un honesto compromiso de las autoridades que regulan la salud pública e instituciones, para entender el fenómeno y que se trabaje de modo constante en la modificación de los diversos factores involucrados en la presentación de estos problemas.

Quizá así la conjunción de habilidades individuales y cambios institucionales ayude a prevenir y abordar los diversos problemas de salud mental. Son muy variados los puntos a llevar a cabo para abordar esta situación; por eso, el presente escrito busca coadyuvar en la descripción de recomendaciones que puedan apoyar en el cuidado de la salud mental al personal de salud y sus seres queridos cuando estén inmersos en un ámbito tan bello y retador, como es el sector sanitario.



A lo largo de los capítulos, los autores intentaremos dar diversas recomendaciones basadas en la investigación actual, pero aterrizadas en un lenguaje simple y cotidiano, a fin de que el lector sea capaz de identificar los principales problemas de salud mental en el área y las acciones plausibles de realizar, que marquen la diferencia cuando se enfrenten con situaciones complicadas.

## REFERENCIAS

---

Shanafelt, T. (2016). Physician burnout: Stop blaming the individual. *Catalyst Carryover*, 2(5). <https://doi.org/10.1056/CAT.16.0806>

Manual<sup>®</sup>  
moderno

Una marca de



hogrefe

CAPÍTULO  
MUESTRA

## CAPÍTULO 1

### Panorama general del problema de la salud mental

#### ¿CÓMO ESTAMOS CON NUESTRA SALUD MENTAL?

Te podrás preguntar si la actual situación global, los avances científicos y tecnológicos, o la cultura *fitness* tal vez estén ayudando a que la gente se cuide más y, por lo tanto, su salud mental sea mejor que años atrás. O quizás nos gane la nostalgia y seamos de ese sector poblacional que cree que todo tiempo pasado fue mejor y, por lo tanto, nuestro cuidado y salud mental eran superiores antaño. Recurramos a los datos para tratar de responder a esta inquietud.

En 2022, la revista *The Lancet Psychiatry* publicó un estudio que evaluó durante 20 años (1999-2019) 12 afecciones de salud mental de población general (personas como tú y nosotros, con edades de 0 a más de 95 años) de 204 países y el impacto que dichos problemas están representando en diversos índices de años de vida perdidos o vividos con discapacidad (Arias *et al.*, 2022; GBD 2019 Mental Disorders Collaborators, 2022). Con base en la información presentada, se pueden extraer los siguientes puntos:



1. Los trastornos mentales se encuentran entre las principales causas de carga global de salud; esto hace que sean un verdadero reto tanto para las personas que los padecen como para el sistema de salud.
2. Los datos identificados en esos 20 años de seguimiento no parecen indicar que exista una baja en la presentación del problema.
3. Los trastornos depresivos, de ansiedad, esquizofrenia, trastornos bipolares y otras afectaciones de salud mental son los principales problemas de salud mental que impactan en los años de vida con discapacidad en el orbe.
4. Los problemas de salud tienen un enorme impacto negativo en la salud, calidad de vida, y actividades sociales y laborales de quienes los padecen.

Además de los trastornos en salud mental, distintos estudios han indicado que existe un consumo de sustancias legales (por lo regular, alcohol y tabaco) e ilegales (anfetaminas, cocaína y opioides) que ha crecido en la población general y se asocia con varias afecciones de salud que impactan en los años vividos con discapacidad en el mundo (Degenhardt *et al.*, 2013; Whiteford *et al.*, 2013). Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta cada año entre 700 y 800 mil muertes por suicidio, lo que equivale al 1.3% de todas las defunciones de personas en el orbe (OMS, 2020; Turecki *et al.*, 2019); se calcula que existen 20 intentos de suicidio por cada muerte consumada por este medio, lo cual vuelve necesario generar medidas para atender el problema (Large *et al.*, 2021; Vijayakumar *et al.*, 2016). Además de los problemas ya mencionados, existen diversas situaciones que afectan la salud mental de las personas, como violencia contra la mujer (Kifle *et al.*, 2024; Sardinha *et al.*, 2022); discriminación y estigma de grupos vulnerables (Ünsal *et al.*, 2023), e inequidad



social (Ribeiro *et al.*, 2017). Todos ello, sin duda, merma la salud mental de la población general, lo cual incluye al personal de salud.

En cuanto a la salud mental, la cosa no pintaba bien y, ¡que nos cae una pandemia! Sin duda, la pandemia por COVID-19 removi6 desde lo m6s profundo de nuestras vulnerabilidades los riesgos en los que nos encontr6bamos e increment6 los problemas dentro de esta 6rea. Se calcula que la pandemia provoc6 el aumento de 76 millones de nuevos casos de ansiedad y 53 millones de nuevos casos de depresi6n (COVID-19 Mental Disorders Collaborators, 2021). En ambos casos, se calculaba que existían alrededor de 300 millones de personas que vivían con ese problema antes de la pandemia. Sobre la violencia contra la mujer, se report6 hasta en un 31% (comparado con el 27% previo) y hubo un aumento mucho m6s significativo en países en vías de desarrollo (Kifle *et al.*, 2024). De igual manera, durante la pandemia por COVID-19 se registr6 mayor consumo de alcohol, tabaco, problemas de alimentaci6n y disminuci6n de actividades físicas (Nindenshuti & Caire-Juvera, 2023; Sohi *et al.*, 2022), al igual que un incremento del estigma hacia diversos grupos poblacionales (Turpin *et al.*, 2023), incluyendo al personal de salud (Schubert *et al.*, 2021), ¿te acuerdas cuando les aventaban cloro?, ¿o cuando no los dejaban usar el transporte público?, ¿o cuando les decían que mejor se cambiaran de casa?

## ¿CÓMO ESTÁ LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL DE SALUD?

Tal vez seas del gremio o tu hija, novia, madre, padre formen parte del personal de salud y te estés preguntando, ¿cómo está su salud mental? Si eres familiar del personal de salud, es probable que hayas notado que siempre está con muchos pendientes y ansiedad.



¿Es necesario vivir con tanta preocupación y estrés? ¿Acaso no les enseñan cosas en la escuela para controlar esas emociones? Si eres personal de salud, es posible que te preguntes, ¿en realidad necesito esta residencia para ser feliz en la vida? ¿Dada mi antigüedad, me tocará descansar en Navidad este año? ¿Cuándo llegará la base?... ¿llegará?

Los datos de salud mental ofrecen un panorama muy claro de la situación tan compleja que estamos viviendo en el planeta; por supuesto, los individuos que integran el gremio del personal de salud no están exentos de vivir uno o varios de los problemas antes mencionados. Es muy importante mencionar que hay múltiples factores asociados con el desarrollo de diversos problemas mentales. En la gran mayoría de los problemas de salud mental, la literatura científica actual identifica como relevante la combinación de factores genéticos, orgánicos, de aprendizaje y sociales, para el desarrollo de dichos trastornos (Otowa *et al.*, 2016; Turecki *et al.*, 2019; Wray *et al.*, 2018). En la actualidad, existe una importante cantidad de investigaciones que resaltan que en distintos problemas de salud mental se presenta un componente genético heredado familiar, el cual se asocia y se activa —o no— en gran medida por el entorno y las vivencias (positivas y negativas) del individuo (Baldwin *et al.*, 2023; Warrier *et al.*, 2021). Dado lo anterior, sería complejo sostener que sólo existe una variable que cause los problemas de salud mental. La literatura ha identificado diversos factores que incrementan la posibilidad de que se presenten estas afecciones.

Así, estar inmersos en el sector de la salud puede ser un elemento de riesgo para presentar o exacerbar algunos o varios de los problemas emocionales o conductuales ya mencionados (Amiri *et al.*, 2024). En el ámbito internacional, diversas investigaciones han señalado que existen factores sociales e institucionales que podrían jugar un papel importante en la salud mental del personal sanitario.



Algunos ejemplos son deudas económicas (Himmelstein & Tsai, 2024); exagerada carga de trabajo administrativo (Marzouk *et al.*, 2024); extenuantes jornadas laborales, donde se rebasan las 40 horas de trabajo a la semana (Hu *et al.*, 2016); pocos días de vacaciones tomadas el último año (Sinsky *et al.*, 2024); escaso reconocimiento del trabajo (Soltanifar *et al.*, 2018); inadecuado clima laboral, que no está basado en la integridad y equidad (Borrelli *et al.*, 2023); bajo apoyo social, y pobre cultura laboral (Norful *et al.*, 2024).

En el caso del personal en formación, se ha descrito que la época de estudiante y de residencia es muy retadora, y se pueden presentar altos niveles de ansiedad y depresión (Mao *et al.*, 2019); *burnout* (Low *et al.*, 2019; Rodrigues *et al.*, 2018; Rotenstein *et al.*, 2018); riesgo suicida (Varshney *et al.*, 2024), y diversas patologías psiquiátricas y de salud mental. Además del profesional de medicina, el personal de salud tanto en formación como laborando (p. ej., enfermería, trabajo social, veterinaria, psicología) ha reportado presentar diversos problemas de depresión, ansiedad, estrés, de sueño, *burnout*, consumo de sustancias y riesgo suicida (Brscic *et al.*, 2021; Heim *et al.*, 2019; Hobaica *et al.*, 2021; Hulac *et al.*, 2024; Mulyadi *et al.*, 2021).

Algunos de los factores que se han identificado en el desarrollo de problemas de salud mental dentro del personal en formación se relacionan con altas demandas del área de trabajo, preocupaciones en el cuidado del paciente, pobre ambiente laboral, y un mermado balance entre la vida académica y personal (Zhou *et al.*, 2020). La formación de algunas especialidades médicas se ha asociado con la aparición de *burnout* u otros problemas emocionales debido a la complejidad instrumental o emocional de los casos que atienden. Así, especialidades como cirugía, anestesiología, oncología, ginecología, urgencias y psiquiatría suelen incrementar el riesgo de presentar problemas emocionales entre sus residentes (2013;



Chahal & Matwala, 2025; Medisauskaite & Kamau, 2017; Rodrigues *et al.*, 2018; Zhou *et al.*, 2020). También se han descrito algunos factores sociodemográficos que podrían ir mermando la salud mental, como una condición física o mental previa disminuida, problemas del sueño, baja autoeficacia percibida, preocupaciones financieras, ser mujer y joven (Norful *et al.*, 2024; Pisaniello *et al.*, 2019; Soltanifar *et al.*, 2018; Zhou *et al.*, 2020).

Además, durante la pandemia de COVID-19 se presentaron condiciones que impactaron en la salud mental del personal de salud, por lo que hubo un alza de problemas de depresión, ansiedad, insomnio, estigma y discriminación, daño moral, trastorno de pánico, estrés postraumático, consumo de sustancias, ideas de muerte, e incluso riesgo o casos de suicidio (Beiter *et al.*, 2022; García-Iglesias *et al.*, 2022; Gualano *et al.*, 2021; Li *et al.*, 2021; Robles *et al.*, 2021; Thibodeau *et al.*, 2023). Estos problemas se asociaron con diversas y complicadas situaciones que vivió de forma constante el personal de salud, como la reubicación en puestos o en las actividades por realizar; horas de trabajo no pagadas; escasez de materiales y recursos; exposición a aerosoles; preocupación por el contagio; falta de tiempo de descanso; duelo por la muerte de colegas o seres queridos; recepción constante de malas noticias; elevada demanda institucional y de tiempo, y sobrecarga de trabajo (Cahill *et al.*, 2022; Landa-Ramírez *et al.*, 2020; Robles *et al.*, 2021).

Como se ha podido notar, los factores que incrementan el riesgo de que el personal de salud desarrolle problemas de trastorno mental son muy diversos; esto es relevante, pues dentro del sector salud es muy frecuente escuchar explicaciones y prejuicios reduccionistas sobre el porqué el personal de salud desarrolla problemas de salud mental:

- “Ya no aguantan como antes”
- “Es una generación de cristal”



- “Yo creo que sólo quieren llamar la atención”
- “Es un manipulador o manipuladora”
- “En mis tiempos nos iba peor y aguantábamos”

Entender que existen diversos factores involucrados en el desarrollo de problemas de salud mental ayuda a dimensionar la complejidad del fenómeno, y quizá permita un esfuerzo más ordenado y conspicuo para el abordaje del problema en el área.

### ¿HAY QUE COMER MÁS AVENA Y PRACTICAR YOGA PARA MEJORAR NUESTRA SALUD MENTAL?

Sí, en definitiva no le hará daño al personal de salud cuidar su alimentación y realizar actividad física; sin embargo, como ya lo indicó Shanafelt (2016), aunque haya buenas intenciones en decirle al personal de salud que se cuide, el mensaje entre líneas sigue siendo que es sólo **su** responsabilidad procurar su salud mental, lo cual eximiría la obligación estructural e institucional relacionada con los diversos problemas de salud mental, y que se ha identificado sin duda alguna (Bronkhorst *et al.*, 2015; Panagioti *et al.*, 2017; Reeves *et al.*, 2024).

Una postura mucho más honesta sería que cada actor asumiera lo que le correspondiera. En un mundo ideal, las políticas económicas y públicas buscarían promover salarios justos; los hospitales e institutos acordarían tanto horarios de trabajo razonables como medidas de enseñanza para sus residentes que no promovieran la percepción de explotación durante la residencia (Himmelstein & Tsai, 2024; Saphien *et al.*, 2023). De igual manera, se buscaría generar esfuerzos genuinos por promover dinámicas de compañerismo, donde se perciba una adecuada y cálida atmósfera de trabajo, respeto, reconocimiento y comunicación asertiva con compañeros y



personal a cargo (Bronkhorst *et al.*, 2015; Laker *et al.*, 2020); contar con espacios seguros para atender las necesidades físicas y emocionales del personal de salud para ayudar al cuidado individual del personal de salud; tener mentorías o acceso a programas para el manejo del estrés que ayude a prevenir o atender este problema, como con programas de *mindfulness* o yoga (Di Mario *et al.*, 2023; Ramachandran *et al.*, 2023; Suleiman-Martos *et al.*, 2020); y desarrollar programas basados en evidencia y especializados en problemas de salud mental específicos (Fendel *et al.*, 2021).

Por lo tanto, la conjunción de intervenciones enfocadas en el individuo y la organización ayudarían sin duda a disminuir el impacto negativo de la salud mental (Cohen *et al.*, 2023; West *et al.*, 2018). El esfuerzo conjunto es vital, pues como lo han indicado diversos estudios, trabajar la salud mental sólo desde una variable asociada seguramente ayudará, pero no será suficiente para abordar de forma adecuada la problemática (Gelfand *et al.*, 2004; Panagioti *et al.*, 2017). A continuación, describiremos algunas recomendaciones que se pueden tomar en cuenta para afrontar en sus diversas dimensiones los problemas de salud mental en el sector salud.

Sin lugar a dudas, los aspectos estructurales juegan un papel importante en el área, por lo que el desarrollo y la aplicación de políticas públicas enfocadas en el cuidado de la salud mental de la población en lo general y del personal de salud en particular serán el punto de partida, a fin de sentar las bases necesarias para promover mejores resultados. Al respecto, la literatura internacional señala que promover medidas económicas enfocadas en menores niveles de desempleo, pobreza, inequidad estructural y de ingresos, falta de educación, condiciones precarias para la vivienda y seguridad ayudarán a tener una mejor protección en la salud mental (Burns, 2015; Marbin *et al.*, 2022; Renahy *et al.*, 2018); también se han desarrollado medidas de simulación de pobreza. Todo esto ha permitido que el personal de salud



sea consciente de los problemas sociales y su repercusión en la salud mental de las personas que atienden (Holland *et al.*, 2024); ello, a su vez, ha impactado en el entendimiento de la vulnerabilidad y complejidad de vivir en la pobreza y su relación con la salud del paciente, por ejemplo, al igual que la posibilidad de defender a los pacientes y promover posibles cambios de las circunstancias en que viven (Hellman *et al.*, 2018).

## FACTORES INSTITUCIONALES

Otra área de vital importancia es la promoción de medidas institucionales que se enfoquen en el desarrollo de un adecuado clima organizacional, donde se logre promover factores interactivos entre el personal que labora en el sector salud (Borrelli *et al.*, 2023). Al respecto, se han identificado los siguientes elementos del clima organizacional como factores asociados con una adecuada salud mental en los trabajadores sanitarios: clima ético dentro del hospital, liderazgo ético, reconocimiento, apropiadas relaciones con los compañeros de trabajo y supervisión adecuada (Bronkhorst *et al.*, 2015; Landa-Ramírez *et al.*, 2017). Lo que la literatura recomienda es poder implementar dentro del sector salud valores y principios que fomenten en el personal de salud las percepciones compartidas de los comportamientos apropiados dentro del área de trabajo y la manera de tratar a aquellos que se desvían (Bronkhorst *et al.*, 2015). Asimismo, se espera que en dicho sector exista un liderazgo que, a través del comportamiento, pueda modelar conductas adecuadas dentro de la normativa por medio de acciones personales y relaciones interpersonales. Se busca que este tipo de liderazgo pueda promover dichas conductas entre el personal sanitario a su cargo por medio de la comunicación abierta, el refuerzo y la toma de decisiones conjuntas (Borrelli *et al.*, 2023). Todo lo anterior ayudará

a que las relaciones grupales entre los compañeros sanitarios se basen en principios de ética y respeto, lo cual podría promover una mejor convivencia y salud mental. También ayudaría a impulsar una mejor disposición para enfrentar los conflictos que de forma inherente se presentan entre los profesionales del sector salud (Laker *et al.*, 2020).

## CADA CUAL SU GRANITO DE ARENA

Se volverá importante promover factores de corte individual que permitan el desarrollo de habilidades encaminadas al cuidado físico y emocional del personal de salud. Al respecto, la OMS (2020) recomienda que un primer esfuerzo para el cuidado de la salud mental es cumplir con la tríada del autocuidado: dormir lo suficiente, comer de forma balanceada y realizar ejercicio (ver capítulo 2). También, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) emitió varias recomendaciones durante la pandemia por COVID-19 para el cuidado de la salud mental en el personal de salud, como respetar el descanso y relevo durante el trabajo y entre cada turno; mantener contacto con la familia y amigos; evitar el consumo excesivo de sustancias (tabaco, alcohol y otras psicoactivas) (OPS, 2021). Pasos tan sencillos como estos pueden poner las bases para cuidar de forma pertinente las respuestas emocionales del personal sanitario. Somos conscientes de que en ciertas etapas (sobre todo durante la residencia médica o cuando tenemos doble empleo), estas cuestiones básicas parecen imposibles de conseguir por las dinámicas propias de las instituciones de salud. No obstante, consideramos que nombrar y hacer visibles estas recomendaciones en diversos foros, con autoridades de la salud pública, médicas y administrativas, ayudará a normalizar su importancia y quizá así se promoverán los incipientes esfuerzos para su cabal cumplimiento.



De igual forma, en el cuidado individual existen diversas intervenciones basadas en evidencia que han mostrado ser de utilidad para ayudar en el manejo del estrés, distrés emocional, síntomas de ansiedad o depresión, *burnout* e intento suicida del personal de salud, por ejemplo, intervenciones grupales o individuales de *mindfulness* (Melnik *et al.*, 2020; Ramachandran *et al.*, 2023; Zhang *et al.*, 2020) y técnicas de relajación (OPS, 2021); o emplear técnicas de respiración y atención plena (*mindfulness*) para el manejo del estrés (OPS, 2021). En el caso de problemas clínicos más complejos, como el trastorno depresivo o de ansiedad, se puede emplear la combinación de terapia cognitivo-conductual (TCC) y farmacológica (Bandelow *et al.*, 2023; Qaseem *et al.*, 2023). Además de las opciones anteriores, se han identificado otras estrategias promisorias para ayudar en la disminución del estrés del personal de salud, como yoga y masajes, entre otras opciones (Zhang *et al.*, 2021). Asimismo, se recomienda mantenerse en contacto con las redes de apoyo, familiares, amigos, compañeros, que puedan dar soporte y alegría a nuestro día a día. Estas últimas recomendaciones fueron de particular importancia durante la pandemia por COVID-19 (OPS, 2021).

A lo largo de las siguientes páginas se darán sugerencias para algunos de los problemas de salud mental más frecuentes entre el personal de salud y con base en la investigación para abordarlos.

## REFERENCIAS

- Amiri, S., Mahmood, N., Mustafa, H., Javaid, S. F., & Khan, M. A. (2024). Occupational risk factors for burnout syndrome among healthcare professionals: A global systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(12), 1583. <https://doi.org/10.3390/ijerph21121583>
- Arias, D., Saxena, S., & Verguet, S. (2022). Quantifying the global burden of mental disorders and their economic value. *EClinicalMedicine*, 54, 101675.



- Baldwin, J. R., Sallis, H. M., Schoeler, T., Taylor, M. J., Kwong, A. S. F., Tielbeek, J. J., Barkhuizen, W., Warrier, V., Howe, L. D., Danese, A., McCrory, E., Rijsdijk, F., Larsson, H., Lundström, S., Karlsson, R., Lichtenstein, P., Munafò, M., & Pingault, J. B. (2023). A genetically informed registered report on adverse childhood experiences and mental health. *Nature Human Behaviour*, 7(2), 269-290. <https://doi.org/10.1038/s41562-022-01482-9>
- Bandelow, B., Allgulander, C., Baldwin, D. S., Costa, D. L. D. C., Denys, D., Dilbaz, N., Domschke, K., Eriksson, E., Fineberg, N. A., Hättenschwiler, J., Hollander, E., Kaiya, H., Karavaeva, T., Kasper, S., Katzman, M., Kim, Y. K., Inoue, T., Lim, L., Masdrakis, V., Menchón, J. M., Miguel, E. C., Möller, H.-J., Nardi, A. E., Pallanti, S., Perna, G., Rujescu, D., Starcevic, V., Stein, D. J., Tsai, S.-J., Van Ameringen, M., Vasileva, A., Wang, Z., & Zohar, J. (2023). World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) guidelines for treatment of anxiety, obsessive-compulsive and posttraumatic stress disorders – Version 3. Part I: Anxiety disorders. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 24(2), 79-117.
- Beiter, K. J., Wiedemann, R. P., Thomas, C. L., & Conrad, E. J. (2022). Alcohol consumption and COVID-19-related stress among health care workers: The need for continued stress-management interventions. *Public Health Reports*, 137(2), 326-335. <https://doi.org/10.1177/00333549211058176>
- Borrelli, I., Rossi, M. F., Melcore, G., Perrotta, A., Santoro, P. E., Gualano, M. R., & Moscato, U. (2023). Workplace ethical climate and workers' burnout: A systematic review. *Clinical Neuropsychiatry*, 20(5), 405-414. <https://doi.org/10.36131/cn-fioritieditore20230502>
- Bronkhorst, B., Tummers, L., Steijn, B., & Vijverberg, D. (2015). Organizational climate and employee mental health outcomes: A systematic review of studies in health care organizations. *Health Care Management Review*, 40(3), 254-271. <https://doi.org/10.1097/HMR.0000000000000026>
- Brscic, M., Contiero, B., Schiavichi, A., & Marogna, C. (2021). Challenging suicide, burnout, and depression among veterinary practitioners and students: Text mining and topics modelling analysis of scientific literature. *BMC Veterinary Research*, 17(1), 294. <https://doi.org/10.1186/s12917-021-03000-x>
- Burns, J. K. (2015). Poverty, inequality and a political economy of mental health. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 24(2), 107-113.
- Cahill, A. G., Olshavsky, M. E., Newport, D. J., Benzer, J., Chambers, K. M., Custer, J., Rathouz, P. J., Nutt, S., Jwaied, S., Leslie, R., & Matsui, E. C. (2022). Occupational risk factors and mental health among frontline health care workers in a large US metropolitan area during the COVID-19 pandemic. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 24(2), 21m03166.
- Chahal, K., & Matwala, K. (2025). A systematic review of the prevalence of burnout in orthopaedic surgeons. *Annals of the Royal College of Surgeons of England*, 107(1), 61-67. <https://doi.org/10.1308/rcsann.2024.0009>

- Cohen, C., Pignata, S., Bezak, E., Tie, M., & Childs, J. (2023). Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout for nurses, physicians and allied healthcare professionals: a systematic review. *BMJ Open*, 13(6), e071203. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-071203>
- COVID-19 Mental Disorders Collaborators. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *Lancet*, 398(10312), 1700-1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
- Degenhardt, L., Whiteford, H. A., Ferrari, A. J., Baxter, A. J., Charlson, F. J., Hall, W. D., Freedman, G., Burstein, R., Johns, N., Engell, R. E., Flaxman, A., Murray, C. J., & Vos, T. (2013). Global burden of disease attributable to illicit drug use and dependence: Findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, 382(9904), 1564-1574. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61530-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61530-5)
- Di Mario, S., Cocchiara, R. A., & La Torre, G. (2023). The use of yoga and mindfulness-based interventions to reduce stress and burnout in healthcare workers: An umbrella review. *Alternative therapies in health and medicine*, 29(1), 29-35.
- Fendel, J. C., Bürkle, J. J., & Göritz, A. S. (2021). Mindfulness-based interventions to reduce burnout and stress in physicians: A systematic review and meta-analysis. *Academic Medicine: Journal of the Association of American Medical Colleges*, 96(5), 751-764. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000003936>
- García-Iglesias, J. J., Gómez-Salgado, J., Fernández-Carrasco, F. J., Rodríguez-Díaz, L., Vázquez-Lara, J. M., Prieto-Callejero, B., & Allande-Cussó, R. (2022). Suicidal ideation and suicide attempts in healthcare professionals during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10, 1043216. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1043216>
- GBD 2019 Mental Disorders Collaborators. (2022). Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990-2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Psychiatry*, 9(2), 137-150. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00395-3)
- Gelfand, D. V., Podnos, Y. D., Carmichael, J. C., Saltzman, D. J., Wilson, S. E., & Williams, R. A. (2004). Effect of the 80-hour workweek on resident burnout. *Archives of Surgery (Chicago, Ill: 1960)*, 139(9), 933-940. <https://doi.org/10.1001/archsurg.139.9.933>
- Gualano, M. R., Sinigaglia, T., Lo Moro, G., Rousset, S., Cremona, A., Bert, F., & Siliquini, R. (2021). The burden of burnout among healthcare professionals of intensive care units and emergency departments during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8172. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158172>
- Heim, E., Henderson, C., Kohrt, B. A., Koschorke, M., Milenova, M., & Thornicroft, G. (2019). Reducing mental health-related stigma among medical and nursing students in low- and middle-income countries: A systematic review. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, e28. <https://doi.org/10.1017/S2045796019000167>



- Hellman, A. N., Cass, C., Cathey, H., Smith, S. L., & Hurley, S. (2018). Understanding poverty: Teaching social justice in undergraduate nursing education. *Journal of Forensic Nursing, 14*(1), 11-17. <https://doi.org/10.1097/JFN.0000000000000182>
- Himmelstein, K. E. W., & Tsai, A. C. (2024). Medical and educational indebtedness among US health care workers. *JAMA Health Forum, 5*(7), e241917. <https://doi.org/10.1001/jamahealthforum.2024.1917>
- Hobaica, S., Szkody, E., Owens, S. A., Boland, J. K., Washburn, J. J., & Bell, D. J. (2021). Mental health concerns and barriers to care among future clinical psychologists. *Journal of Clinical Psychology, 77*(11), 2473-2490. <https://doi.org/10.1002/jclp.23198>
- Holland, T., Walter, L., Langevin, K., Bourgoin, A., McKelvey, M., Kirk, C., & Thomas, C. (2024). Nursing students' experience of a poverty simulation and its impact on empathy and social justice awareness: A descriptive qualitative study. *Creative Nursing, 30*(1), 65-73. <https://doi.org/10.1177/10784535241229143>
- Hu, N. C., Chen, J. D., & Cheng, T. J. (2016). The associations between long working hours, physical inactivity, and burnout. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 58*(5), 514-518. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000715>
- Hulac, D. M., Ryan, A. M., Pratt, A., Nyberg, J., & Kriescher, S. (2024). Understanding depression and anxiety rates of school psychology graduate students. *School Psychology, 10.1037/spq0000655*. <https://doi.org/10.1037/spq0000655>
- IMSS, Instituto Mexicano del Seguro Social. (IMSS, 2026). *IMSS protege la salud física y mental de residentes con descanso obligatorio de 24 horas: Zoé Robledo*. <https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202602/087>
- Kifle, M. E., Aychiluhm, S. B., & Anbesu, E. W. (2024). Global prevalence of intimate partner violence during the COVID-19 pandemic among women: Systematic review and meta-analysis. *BMC Women's Health, 24*(1), 127. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02845-8>
- Laker, C., Cella, M., Callard, F., & Wykes, T. (2020). The impact of ward climate on staff perceptions of barriers to research-driven service changes on mental health wards: A cross-sectional study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 27*(3), 281-295. <https://doi.org/10.1111/jpm.12577>
- Landa-Ramírez, E., Domínguez-Vieyra, N. A., Hernández-Nuñez, M. E., Díaz-Vásquez, L. P., & Santana-García, I. A. (2020). Psychological support during COVID-19 death notifications: Clinical experiences from a hospital in Mexico. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy, 12*(5), 518-520. <https://doi.org/10.1037/tra0000679>
- Landa-Ramírez, E., Rangel-Domínguez, N., Villavicencio-Carranza, M., Weingerz-Mehl, S., Reyes-Saavedra, I., González-Álvarez, V., Vidal-Velazco, E., & Jiménez-Escobar, I. (2017). Clima organizacional y factores relacionados con el burnout en urgencias médicas: un estudio correlacional. *Psicología y Salud, 27*(2), 245-254.

- Large, M., Corderoy, A., & McHugh, C. (2021). Is suicidal behaviour a stronger predictor of later suicide than suicidal ideation? A systematic review and meta-analysis. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(3), 254-267. <https://doi.org/10.1177/0004867420931161>
- Li, Y., Scherer, N., Felix, L., & Kuper, H. (2021). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress disorder in health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *PloS One*, 16(3), e0246454. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246454>
- Low, Z. X., Yeo, K. A., Sharma, V. K., Leung, G. K., McIntyre, R. S., Guerrero, A., Lu, B., Sin-Fai-Lam, C. C., Tran, B. X., Nguyen, L. H., Ho, C. S., Tam, W. W., & Ho, R. C. (2019). Prevalence of burnout in medical and surgical residents: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1479. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091479>
- Mao, Y., Zhang, N., Liu, J., Zhu, B., He, R., & Wang, X. (2019). A systematic review of depression and anxiety in medical students in China. *BMC Medical Education*, 19(1), 327. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1744-2>
- Marbin, D., Gutwinski, S., Schreiter, S., & Heinz, A. (2022). Perspectives in poverty and mental health. *Frontiers in Public Health*, 10, 975482. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.975482>
- Marzouk, S., Tu, L., & Stanford, F. C. (2024). Financial crossroads of care: Physicians' struggle and patient outcomes. *The American Journal of Managed Care*, 30(7), 305-307. <https://doi.org/10.37765/ajmc.2024.89578>
- Medisauskaitė, A., & Kamaš, C. (2017). Prevalence of oncologists in distress: Systematic review and meta-analysis. *Psycho-oncology*, 26(11), 1732-1740. <https://doi.org/10.1002/pon.4382>
- Melnik, B. M., Kelly, S. A., Stephens, J., Dhakal, K., McGovern, C., Tucker, S., Hoying, J., McRae, K., Ault, S., Spurlock, E., & Bird, S. B. (2020). Interventions to improve mental health, well-being, physical health, and lifestyle behaviors in physicians and nurses: A systematic review. *American Journal of Health Promotion: AJHP*, 34(8), 929-941. <https://doi.org/10.1177/0890117120920451>
- Mulyadi, M., Tonapa, S. I., Luneto, S., Lin, W. T., & Lee, B. O. (2021). Prevalence of mental health problems and sleep disturbances in nursing students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Education in Practice*, 57, 103228. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103228>
- Nindenshuti, P. M., & Caire-Juvera, G. (2023). Changes in diet, physical activity, alcohol consumption, and tobacco use in adults during the COVID-19 Pandemic: A systematic review. *Inquiry: A Journal of Medical Care Organization, Provision and Financing*, 60, 469580231175780. <https://doi.org/10.1177/00469580231175780>

- Norful, A. A., Brewer, K. C., Cahir, K. M., & Dierkes, A. M. (2024). Individual and organizational factors influencing well-being and burnout amongst healthcare assistants: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies Advances*, 6, 100187. <https://doi.org/10.1016/j.ijnrsa.2024.100187>
- OMS, Organización Mundial de la Salud. (2020). *Garantizar la seguridad de los trabajadores de la salud para preservar la de los pacientes*. <https://www.who.int/es/news/item/17-09-2020-keep-health-workers-safe-to-keep-patientssafe-who>
- OPS, Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Consideraciones y recomendaciones para la protección y el cuidado de la salud mental de los equipos de salud*. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/54032/OPSNMHMH210007\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/54032/OPSNMHMH210007_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Otowa, T., Hek, K., Lee, M., Byrne, E. M., Mirza, S. S., Nivard, M. G., Bigdeli, T., Aggen, S. H., Adkins, D., Wolen, A., Fanous, A., Keller, M. C., Castelao, E., Kutalik, Z., der Auwera, S. V., Homuth, G., Nauck, M., Teumer, A., Milaneschi, Y., Hottenga, J. J., Direk, N., Hofman, A., Uitterlinden, A., Mulder, C. L., Henders, A. K., Medland, S. E., Gordon, S., Heath, A. C., Madden, P. A. F., Pergadia, M. L., van der Most, P. J., Nolte, I. M., van Oort, F. V. A., Hartman, C. A., Oldehinkel, A. J., Preisig, M., Grabe, H. J., Middeldorp, C. M., Penninx, B. W. J. H., Boomsma, D., Martin, N. G., Montgomery, G., Maher, B. S., van den Oord, E. J., Wray, N. R., Tiemeier, H., & Hetttema, J. M. (2016). Meta-analysis of genome-wide association studies of anxiety disorders. *Molecular Psychiatry*, 21(10), 1485. <https://doi.org/10.1038/mp.2016.11>
- Panagioti, M., Panagopoulou, E., Bower, P., Lewith, G., Kontopantelis, E., Chew-Graham, C., Dawson, S., van Marwijk, H., Geraghty, K., & Esmail, A. (2017). Controlled interventions to reduce burnout in physicians: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 177(2), 195-205. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.7674>
- Pisaniello, M. S., Asahina, A. T., Bacchi, S., Wagner, M., Perry, S. W., Wong, M. L., & Licinio, J. (2019). Effect of medical student debt on mental health, academic performance and specialty choice: A systematic review. *BMJ Open*, 9(7), e029980. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-029980>
- Qaseem, A., Owens, D. K., Etzeandja-Ikobaltzeta, I., Tufte, J., Cross, J. T., Jr., Wilt, T. J., Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians, Crandall, C. J., Balk, E., Cooney, T. G., Fitterman, N., Hicks, L. A., Lin, J. S., Maroto, M., Obley, A. J., Tice, J. A., & Yost, J. (2023). Nonpharmacologic and pharmacologic treatments of adults in the acute phase of major depressive disorder: A living clinical guideline from the American college of physicians. *Annals of Internal Medicine*, 176(2), 239-252. <https://doi.org/10.7326/M22-2056>
- Ramachandran, H. J., Bin-Mahmud, M. S., Rajendran, P., Jiang, Y., Cheng, L., & Wang, W. (2023). Effectiveness of mindfulness-based interventions on psychological well-being, burnout and post-traumatic stress disorder among nurses: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*, 32(11-12), 2323-2338. <https://doi.org/10.1111/jocn.16265>

- Reeves, V., Loughhead, M., Halpin, M. A., & Procter, N. (2024). "Do I feel safe here?" Organisational climate and mental health peer worker experience. *BMC Health Services Research*, 24(1), 1255. <https://doi.org/10.1186/s12913-024-11765-8>
- Renahy, E., Mitchell, C., Molnar, A., Muntaner, C., Ng, E., Ali, F., & O'Campo, P. (2018). Connections between unemployment insurance, poverty and health: A systematic review. *European Journal of Public Health*, 28(2), 269-275. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx235>
- Ribeiro, W. S., Bauer, A., Andrade, M. C. R., York-Smith, M., Pan, P. M., Pingani, L., Knapp, M., Coutinho, E. S. F., & Evans-Lacko, S. (2017). Income inequality and mental illness-related morbidity and resilience: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 4(7), 554-562. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30159-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30159-1)
- Robles, R., Morales-Chainé, S., Bosch, A., Astudillo-García, C., Feria, M., Infante, S., Alcocer-Castillejos, N., Ascencio, L., Real-Ramírez, J., Díaz, D., Gómez-Estrada, H. F., Becerra, C., Escamilla, R., López-Montoya, A., Beristain-Aguirre, A., Vega, H., Álvarez-Icaza, D., Rodríguez, E., Durand, S., Fresán, A., Medina-Mora, M. E., Fernández-Cáceres, C., & Madrigal-de-León, E. A. (2021). Mental health problems among COVID-19 frontline healthcare workers and the other country-level epidemics: The case of Mexico. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 421. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010421>
- Rodrigues, H., Cobucci, R., Oliveira, A., Cabral, J. V., Medeiros, L., Gurgel, K., Souza, T., & Gonçalves, A. K. (2018). Burnout syndrome among medical residents: A systematic review and meta-analysis. *PloS One*, 13(11), e0206840. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206840>
- Rotenstein, L. S., Torre, M., Ramos, M. A., Rosales, R. C., Guille, C., Sen, S., & Mata, D. A. (2018). Prevalence of burnout among physicians: A systematic review. *JAMA*, 320(11), 1131-1150. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.12777>
- Sardinha, L., Maheu-Giroux, M., Stöckl, H., Meyer, S. R., & García-Moreno, C. (2022). Global, regional, and national prevalence estimates of physical or sexual, or both, intimate partner violence against women in 2018. *Lancet*, 399(10327), 803-813. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02664-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02664-7)
- Schubert, M., Ludwig, J., Freiberg, A., Hahne, T. M., Romero Starke, K., Girbig, M., Faller, G., Apfelbacher, C., von dem Knesebeck, O., & Seidler, A. (2021). Stigmatization from work-related COVID-19 exposure: A systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6183. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126183>
- Septhien, A., Reljic, T., Jordan, J., Prida, X., & Kumar, A. (2023). Resident duty hours and resident and patient outcomes: Systematic review and meta-analysis. *Medical Education*, 57(3), 221-232. <https://doi.org/10.1111/medu.14943>
- Shanafelt, T. (2016). Physician burnout: Stop blaming the individual. *Catalyst Carryover*, 2(5). <https://doi.org/10.1056/CAT.16.0806>



- Sinsky, C. A., Trockel, M. T., Dyrbye, L. N., Wang, H., Carlasare, L. E., West, C. P., & Shanafelt, T. D. (2024). Vacation days taken, work during vacation, and burnout among US physicians. *JAMA Network Open*, 7(1), e2351635. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.51635>
- Soltanifar, A., Pishbin, E., Attaran-Mashhadi, N., Najaf-Najafi, M., & Siahtir, M. (2018). Burnout among female emergency medicine physicians: A nationwide study. *Emergency Medicine Australasia: EMA*, 30(4), 517-522. <https://doi.org/10.1111/1742-6723.12941>
- Sohi, I., Chrystoja, B. R., Rehm, J., Wells, S., Monteiro, M., Ali, S., & Shield, K. D. (2022). Changes in alcohol use during the COVID-19 pandemic and previous pandemics: A systematic review. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*, 46(4), 498-513. <https://doi.org/10.1111/acer.14792>
- Suleiman-Martos, N., Gomez-Urquiza, J. L., Aguayo-Estremera, R., Cañadas-de-la-Fuente, G. A., De-la-Fuente-Solana, E. I., & Albendín-García, L. (2020). The effect of mindfulness training on burnout syndrome in nursing: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 76(5), 1124-1140. <https://doi.org/10.1111/jan.14318>
- Thibodeau, P. S., Nash, A., Greenfield, J. C., & Bellamy, J. L. (2023). The Association of Moral Injury and Healthcare Clinicians' Wellbeing: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13), 6300. <https://doi.org/10.3390/ijerph20136300>
- Turecki, G., Brent, D. A., Gunnell, D., O'Connor, R. C., Oquendo, M. A., Pirkis, J., & Stanley, B. H. (2019). Suicide and suicide risk. *Nature Reviews Disease Primers*, 5(1), 74. <https://doi.org/10.1038/s41572-019-0121-0>
- Turpin, R., King-Marshall, E., & Dyer, T. (2023). Latent syndemic profiles among sexual and gender minority college students and psychological distress amid the COVID-19 pandemic. *Journal of LGBT Youth*, 20(3), 724-741. <https://doi.org/10.1080/19361653.2022.2149659>
- Ünsal, B. C., Demetrovics, Z., & Reinhardt, M. (2023). Stronger together: Community participation, structural stigma, and depression among sexual and gender minority adults in 28 European countries. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 58(4), 657-669. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02385-w>
- Varshney, K., Patel, H., & Panhwar, M. A. (2024). Risks and warning signs for medical student suicide mortality: A systematic review. *Archives of Suicide Research: Official Journal of the International Academy for Suicide Research*, 28(4), 1058-1076. <https://doi.org/10.1080/13811118.2024.2310553>
- Vijayakumar, L., Phillips, M. R., Silverman, M. M., Gunnell, D., & Carli, V. (2016, March 14). Chapter 9. Suicide. In: Patel, V, Chisholm, D, & Dua, T et al. (eds.). *Mental, neurological, and substance use disorders: Disease control priorities*. Vol. 4 (3<sup>rd</sup> ed.). The International Bank for Reconstruction and Development/The World Bank. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK361942/>

- Warrier, V., Kwong, A. S. F., Luo, M., Dalvie, S., Croft, J., Sallis, H. M., Baldwin, J., Munafò, M. R., Nievergelt, C. M., Grant, A. J., Burgess, S., Moore, T. M., Barzilay, R., McIntosh, A., van IJzendoorn, M. H., & Cecil, C. A. M. (2021). Gene-environment correlations and causal effects of childhood maltreatment on physical and mental health: A genetically informed approach. *The Lancet Psychiatry*, 8(5), 373-386. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30569-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30569-1)
- West, C. P., Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2018). Physician burnout: Contributors, consequences and solutions. *Journal of Internal Medicine*, 283(6), 516-529. <https://doi.org/10.1111/joim.12752>
- WFSBP, World Federation of Societies of Biological Psychiatry. (2022). Guidelines for treatment of anxiety, obsessive-compulsive and posttraumatic stress disorders - Version 3. Part I: Anxiety disorders. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 24(2), 79-117. <https://doi.org/10.1080/15622975.2022.2086295>
- Wray, N. R., Ripke, S., Mattheisen, M., Trzaskowski, M., Byrne, E. M., Abdellaoui, A., Adams, M. J., Agerbo, E., Air, T. M., Andlauer, T. M. F., Bacanu, S. A., Bækvad-Hansen, M., Beekman, A. F. T., Bigdeli, T. B., Binder, E. B., Blackwood, D. R. H., Bryois, J., Buttenschøn, H. N., Bybjerg-Grauholm, J., Cai, N.,..., & Major Depressive Disorder Working Group of the Psychiatric Genomics Consortium. (2018). Genome-wide association analyses identify 44 risk variants and refine the genetic architecture of major depression. *Nature Genetics*, 50(5), 668-681. <https://doi.org/10.1038/s41588-018-0090-3>
- Whiteford, H. A., Degenhardt, L., Rehm, J., Baxter, A. J., Ferrari, A. J., Erskine, H. E., Charlson, F. J., Norman, R. E., Flaxman, A. D., Johns, N., Burstein, R., Murray, C. J., & Vos, T. (2013). Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: Findings from the global burden of disease study 2010. *Lancet (London, England)*, 382(9904), 1575-1586. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61611-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61611-6)
- WHO, World Health Organization. (2023a). *Anxiety disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- WHO, World Health Organization. (2023b). *Depressive disorder (depression)*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- WHO, World Health Organization. (2014). *Preventing suicide: A global imperative*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564779>
- Zhang, M., Murphy, B., Cabanilla, A., & Yidi, C. (2021). Physical relaxation for occupational stress in healthcare workers: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health*, 63(1), e12243. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12243>
- Zhang, X. J., Song, Y., Jiang, T., Ding, N., & Shi, T. Y. (2020). Interventions to reduce burnout of physicians and nurses: An overview of systematic reviews and meta-analyses. *Medicine*, 99(26), e20992. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000020992>



Zhou, A. Y., Panagioti, M., Esmail, A., Agius, R., Van Tongeren, M., & Bower, P. (2020). Factors Associated with burnout and stress in trainee physicians: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 3(8), e2013761. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.13761>

Manual<sup>®</sup>  
moderno  
Una marca de  
 hogrefe

CAPÍTULO  
MUESTRA