

Impact of recreational activities on reducing physical and mental fatigue in medical residents at the basic hospital of Sucúa, Ecuador

Impacto de actividades recreativas, reducción de fatiga física y mental en médicos residentes del hospital básico de Sucúa-Ecuador

Autores:

Garzón-Chocho, Ariadne Mariuxi
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Cuenca – Ecuador



amgarzonc62@est.ucacue.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0008-2856-6563>

Mariño-Andrade, Henry Geovanny
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Docente
Cuenca – Ecuador



henry.ramino@ucacue.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0003-0105-5516>

Fechas de recepción: 18-FEB-2025 aceptación: 18-MAR-2025 publicación: 31-MAR-2025



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>

Resumen

La fatiga física y mental da lugar a serios problemas en residentes médicos, afectando su bienestar y la calidad del servicio médico. Este estudio aborda la problemática en el Hospital Básico de Sucúa (Ecuador) donde las extensas jornadas laborales y condiciones deficientes incrementan el desgaste profesional. A la luz de las teorías de Vroom y Maslach, se sugiere que las actividades de las personas como las relacionadas con la actividad física, las actividades artísticas, la meditación y el contacto con la naturaleza pueden ayudar a reducir la fatiga y mejorar la calidad de vida de los/as facultativos/as en formación. Desde los métodos de estudio, el enfoque cualitativo y una revisión sistemática de la bibliografía reciente permiten identificar patrones que consideramos eficaces. Los resultados de este trabajo pretenden ser una propuesta de prácticas sostenibles que beneficien a los presentes y futuros médicos residentes en formación y a la atención médica.

Palabras clave: Fatiga; Agotamiento Profesional; Bienestar Psicológico

Abstract

Physical and mental fatigue gives rise to serious problems in medical residents, while also compromising well-being and the quality of medical service. The present study focuses on the problem at the Basic Hospital of Sucúa (Ecuador) where long working hours and poor working conditions accentuate professional burnout. In light of the theories of Vroom and Maslach, it is suggested that people's activities such as those related to physical activity, artistic activities, meditation and contact with nature can help reduce fatigue and improve the quality of life of doctors in training. From the study methods, the qualitative approach and a systematic review of recent literature allow us to identify patterns that we consider effective. The results of this work are intended to be a proposal for sustainable practices that benefit present and future resident doctors in training and medical care.

Keywords: Fatigue; Burnout; Psychological Well-Being

Introducción

Con relación a la salud pública, es vital que se mantenga en bienestar a los profesionales médicos, ya que son ellos quienes se encargan de proporcionar la atención de calidad a los pacientes. A nivel global, la OMS (2020) ha señalado que la carga física y mental constituye uno de los mayores problemas para los trabajadores de la salud sobre todo en los escenarios de alta demanda. Este problema no solo perjudica la calidad del servicio, sino también la seguridad de los pacientes y la salud de los profesionales. En América Latina, el alargamiento de las jornadas laborales, la saturación de trabajo y el desgaste emocional que acarrea la profesión han desencadenado un incremento en el número de casos de fatiga y síndrome de burnout en médicos residentes (Gómez et al., 2022; Maslach & Leiter, 2021). En el caso ecuatoriano, la situación se complica aún más por deformidades estructurales y organizativas de gran parte de los hospitales, sobre todo en zonas rurales o de difícil acceso. Investigaciones recientes indican que más del 60% de los médicos residentes que laboran en hospitales públicos del país presentan signos de burnout, resultado de turnos largos, poco sueño y un mal clima organizacional (Rodríguez et al., 2020; Torres, 2022). En este contexto se encuentra el Hospital Básico de Sucúa, que está en la Amazonía ecuatoriana, en el cual los médicos residentes contraen largas jornadas de trabajo en pobres condiciones.

El fomento de la cultura recreativa en los espacios de trabajo con el fin de reducir el desgaste físico y mental se ha vuelto útil en el contexto médico. De acuerdo a algunas investigaciones recientes, esto no solo ayuda a aliviar el estrés y estimular la recuperación física y psicológica, sino que se da también el fenómeno de mejorar las relaciones interpersonales y el clima laboral (Pérez et al., 2022; Johnson et al., 2021). Programas pilotos realizados en hospitales de zonas de la Amazonía han indicado que la incorporación de actividades como la actividad física, meditación, trabajar en arte, así como pasear por el entorno, pueden disminuir la fatiga de los médicos residentes en un 30% (Pérez et al., 2022). Este estudio busca explorar el impacto de estas actividades recreativas en la reducción de la fatiga física y mental de los médicos residentes, con el objetivo de proponer soluciones efectivas y sostenibles para mejorar su calidad de vida y, en consecuencia, la atención brindada a los pacientes.

A partir de estas consideraciones, el agotamiento se puede entender desde dos enfoques diferentes. La Teoría de las Expectativas de Vroom de 1964 explica que las actividades recreativas tienen el potencial de inducir una sensación de deseo o necesidad, disminuyendo así el efecto de la fatiga debido a las recompensas emocionales y psicológicas que ofrecen (Isaac, Zerbe, & Pitt, 2021).

Además, a Maslach (1982) se le atribuye una Teoría del Burnout que establece que la fatiga emocional o estrés, que es una de las características de la fatiga mental, puede ser remediada o aliviada por otras actividades que mejoran la efectividad en la dimensionalidad del trabajo adaptativo. Estas elaboraciones permiten perfilar un modelo de intervención adecuado para el problema (Maslach & Leiter, 2016).

Desde el punto de vista metodológico, el estudio que aquí se describe propone un enfoque cualitativo que tiene un asiento subjetivo-interpretativo. Se realizará una revisión sistemática del estado de la cuestión, analizando estudios publicados en los últimos cinco años en diferentes bases de datos científicas, como Scopus y/o Web of Science. El nivel histórico-documental que se le pretenda conceder al presente trabajo permitirá identificar patrones y

tendencias en la implementación de actividades recreativas como estrategia para el combate contra la fatiga en la profesión y el trabajo.

MARCO TEÓRICO

Para el presente estudio se contemplan importantes e indispensables temas que abordan la fatiga laboral y el impacto que estas provocan en los trabajadores, y los posibles casos de problemas mentales o físicos en hospitales y centros médicos.

La fatiga física y mental que experimentan los médicos residentes es un reto importante en el entorno hospitalario, especialmente en lugares como el Hospital Básico de Sucúa, Ecuador. Este hospital, situado en una zona con alta demanda de atención médica y recursos limitados, enfrenta problemas estructurales y organizativos similares a los de otros centros de salud en el país. Los médicos residentes, al estar en proceso de formación, deben lidiar con largas jornadas laborales, una gran presión en su trabajo y responsabilidades críticas, lo que los hace particularmente susceptibles a la fatiga.

Las actividades recreativas se han convertido en una estrategia innovadora y efectiva para reducir los efectos negativos de la fatiga física y mental en estos profesionales. Varios estudios indican que estas actividades ofrecen un respiro en la rutina laboral, facilitan la recuperación emocional y fomentan un estado de relajación que mejora el bienestar general (Johnson et al., 2020). Al incluir ejercicio físico, meditación, actividades creativas, tiempo en la naturaleza y socialización, estas intervenciones promueven la regeneración tanto física como mental.

Al referirse al Hospital Básico de Sucúa, al implementar actividades recreativas, el impacto sería notable, puesto a que este centro de salud se adaptaría a las características específicas de su entorno; es decir que, al estar ubicado en una zona cercana a áreas naturales, se pueden realizar actividades al aire libre, como caminatas guiadas y ejercicios en espacios verdes, de tal forma que se aproveche al máximo el entorno como un recurso terapéutico. Este tipo de intervención no solo ayuda a reducir los niveles de estrés, sino que también mejora la cohesión del equipo y promueve un ambiente laboral más saludable.

Múltiples estudios realizados en Ecuador han demostrado que los médicos residentes que participan constantemente en actividades recreativas experimentan una reducción en los niveles de cortisol, lo cual se refleja en la disminución de agotamiento físico y mental. Para (Pérez et al., 2022), la inclusión de actividades relajantes como practicar yoga, meditación y talleres de arte hicieron que los síntomas de fatiga disminuyan en un 30% entre los trabajadores participantes de un programa piloto realizado en los hospitales de la región amazónica del país, una situación comparable a la del Hospital Básico de Sucúa. Además, la incorporación de estas prácticas recreativas contribuyó a un aumento en la satisfacción laboral y la percepción de bienestar general.

En un entorno laboral como el del Hospital Básico de Sucúa, donde los médicos residentes a menudo enfrentan aislamiento causado por la carga laboral sobrecargada y la distancia geográfica del cantón, la interacción social, facilitada por actividades recreativas grupales, también desempeña un papel crucial. Las actividades sociales ayudan a endurecer las relaciones interpersonales y ofrecen mayor apoyo emocional, enfatizando la socialización en el punto de trabajo y a su vez actuando como un amortiguador que soporta los efectos avanzados de estrés, mejorando la salud mental y contribuyendo con la capacidad de los médicos para manejar las demandas laborales (Johnson et al., 2021). Por todo esto, gracias a la introducción de estas intervenciones recreativas en el Hospital Básico de Sucúa en el contexto de combatir la alta presión y fatiga en los trabajadores y el laboral en condiciones poco limitadas de recursos, sirviendo como modelo replicable para otros hospitales rurales

en Ecuador., las actividades recreativas no solo son una solución accesible, sino también una herramienta efectiva para transformar el bienestar de los médicos residentes, obteniendo como resultado una mejor atención de calidad hacia los pacientes.

Fatiga Física y Mental

La fatiga se manifiesta como un fenómeno complejo a nivel físico, mental y emocional. Este es definido como un estado de agotamiento que limita la capacidad de una quien la padezca, reduciendo el desempeño en sus actividades cotidianas, ya sea debido a mayor esfuerzo físico, exceso en la carga mental o incluso padecer de ambas simultáneamente (World Health Organization, 2020).

Cansancio muscular, agotamiento y debilidad general y reducción en las actitudes físicas son unas de las principales características presentadas por la fatiga física. Estas sensaciones son presentadas cuando el cuerpo supera su capacidad de recuperación después de realizar actividades de larga duración o extenuantes (Chong et al., 2020). Por otro lado, la fatiga mental afecta directamente a la función cognitiva, estimulando a la falta de atención y presentando dificultades para concentrarse, también provoca problemas de memoria, toma de decisiones y sensaciones frecuentes de agotamiento psicológico (Johnson et al., 2022).

En un artículo publicado por National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH, 2019) da a conocer que la fatiga física y mental afecta negativamente la cantidad y la calidad de la productividad laboral y compromete la seguridad y la salud de los trabajadores, en particular en situaciones de alto estrés como en los hospitales. Enfermeros, y los médicos residentes experimentan la fatiga durante sus respectivas rotaciones y se agota mentalmente como respuesta fisiológica y emocional a las largas horas de trabajo sin suficiente tiempo de descanso (Lin et al., 2021).

Factores Detonadores De La Fatiga En Profesionales De La Salud

El impacto de la fatiga física y mental en el personal de salud en hospitales y centros médicos; principalmente en médicos residentes y enfermeros son provocados por varios factores desencadenantes, entre los principales causantes están:

- Jornadas laborales y turnos extensos

Noches largas de trabajo, particularmente mayores a 12 horas continuas, se traducen en acumulación de fatiga física y privación del sueño. De acuerdo con el trabajo de (Rodríguez et al., 2020), más del 60% de los residentes médicos que tienen que cumplir turnos prolongados tienen además síntomas de fatiga que interfieren en su habilidad para completar tareas con precisión y fuerza.

- Requerimiento emocional amplio

La actividad médica en los hospitales, y en especial en las especialidades críticas, imponen a los médicos residentes asistir a emergencias y atender a pacientes en estado crítico. Estas demandas provocan bajo nivel de la emoción, el cual es un componente del estrés y la fatiga mental que caracteriza a llamarse síndrome de burnout (Maslach & Leiter, 2021).

- Privación del sueño y descanso

La falta de sueño es uno de los principales detonantes de la fatiga, ya sea física o mental. En un estudio realizado por (Gómez et al., 2022) indica que los médicos residentes duermen, en promedio, 4 a 5 horas por noche durante períodos de alta carga laboral, la falta continua de sueño afecta directamente el rendimiento cognitivo y físico. La privación crónica del sueño también incrementa los riesgos de errores médicos.

- Exceso en tareas y atención

El hecho de tener que hacer varias cosas a la vez (consultas, procedimientos, elaboración de informes) implica un desgaste lento, pero constante en el contexto en que se encuentra el

trabajador físico, la carga de trabajo incrementa la fatiga mental y en consecuencia disminuye la capacidad para solventar problemas de manera efectiva y aumenta los niveles de estrés laboral (Johnson et al., 2022).

- Mal ambiente laboral

En un entorno en el que el trabajador no esté lo suficientemente cómodo a causa de la falta de recursos e implementos necesarios para el servicio, hace que el grado de estrés y fatiga mental y física aumente en el trabajador, además de la falta de empatía y comunicación de superiores, sumado a un mal clima laboral provoca constantes sensaciones de fatiga en médicos residentes y personal del área de salud (Haar et al., 2021).

Síndrome de Burnout

El Síndrome de Burnout, el cual afecta principalmente a trabajadores en áreas de alta demanda, como los profesionales de la salud, descrito por (Maslach & Leiter, 2021a), fue identificado como una consecuencia directa de la fatiga física y mental crónica. El síndrome de burnout se caracteriza por tres dimensiones fundamentales, las cuales hacen referencia al desgaste emocional, se refiere a la falta de energía y motivación para continuar con la normalidad las actividades diarias en el área de trabajo, por otro lado, la despersonalización mantiene cambios drásticos y repentinos con malas actitudes hacia la atención de los pacientes. En conjunto con estas dimensiones fundamentales, la reducción de la realización personal se enmarca en sensaciones de fracaso e insatisfacción en el desempeño profesional (Maslach & Leiter, 2021b).

Se ha demostrado en recientes estudios que poco más del 50% de los médicos residentes en hospitales públicos, experimentan algún grado de síntomas de burnout debido a su carga extrema de labores, lo que directa e indirectamente repercute en su bienestar personal y en la calidad de atención a los pacientes (Rodríguez et al., 2020; Gómez et al., 2022). Para mitigar los efectos causados por el síndrome burnout es importante la implementación de actividades recreativas, las cuales surgen como una intervención efectiva para mitigar sus efectos y reducir los niveles de fatiga física y mental.

Teoría del Estrés y Estrategias de Afrontamiento

La teoría del estrés propuesta por Lazarus y Folkman (1984) se mantiene vigente y ha sido complementada por estudios contemporáneos que resaltan la importancia de las estrategias de afrontamiento. El estrés laboral, cuando no es gestionado adecuadamente, puede llevar a niveles críticos de fatiga y burnout. Las actividades recreativas, como ejercicio físico, meditación y tiempo en la naturaleza, actúan como estrategias de afrontamiento al ofrecer momentos de desconexión emocional y recuperación mental (López et al., 2021).

En cuanto al abordaje de la fatiga física y mental, existen diferentes estrategias de afrontamiento que buscan mitigar el impacto que estas provocan en el trabajador, las estrategias mayormente recomendadas para erradicar este problema son:

- Afrontamiento personal: está comprobado que el afrontamiento con un enfoque centralizado en solventar problemas y dificultades es una de las mejores estrategias, demostrando así su efectividad en cuanto a la reducción en los problemas de estrés en los empleados (Serrano et al., 2023).
- Promoción de la actividad física: la constancia en actividades físicas tiende a equilibrar de manera significativa la salud mental, además de contribuir con la reducción de niveles altos de estrés y fatiga, así lo indican (Cano M et al., 2024) en su artículo sobre el impacto que tiene la actividad física en la salud mental.
- Inversión empresarial en soluciones en casos fatiga del personal: el hospital o centro de salud vela por el interés del trabajador, produciendo ciertas soluciones para la mejora de

casos de estrés y fatiga en el personal. Esto es compensado con la implementación de programas de apoyo psicosocial y en la búsqueda de un entorno laboral estable y saludable (Nicole Caldichoury et al., 2024).

Actividades Recreativas y su Impacto en el Bienestar

El bienestar emocional y físico de las personas que laboran en el área de la salud es de suma importancia tanto para la persona misma y para el lugar de trabajo, por ello las actividades recreativas son un rol indispensable para cuando se presente situaciones de fatiga o de estrés laboral, el espacio personal y brindar tiempo libre, ya sea de pocos minutos al trabajador es vital para recrearse de manera inmediata, además el disfrute personal, han ganado reconocimiento como estrategias de intervención para reducir la fatiga física y mental en entornos laborales exigentes (Ekkekakis et al., 2019). A continuación, se describen algunas actividades relevantes:

- **Ejercicio Físico Regular**

Otra intervención muy eficaz para reducir la fatiga es el ejercicio físico. Según (Chong et al., 2020) la actividad física regular ayuda a mejorar la circulación, fortalecer los músculos y disminuir el nivel de cortisol, la hormona del estrés. De acuerdo con un estudio llevado a cabo entre profesionales de la salud, 30 minutos de ejercicio al día disminuyeron los síntomas de agotamiento de manera significativa y positiva en el estado de ánimo.

- **Actividades Sociales**

La frecuente interacción social con familiares, amigos y colegas proporciona un balance emocional, el cual que disminuye el impacto del estrés laboral. Como lo indica (Schell et al., 2020) en su publicación sobre las actividades sociales ante la fatiga física y mental, los fuertes lazos sociales actúan como un factor protector frente a la debilidad emocional, promoviendo el bienestar psicológico.

- **Meditación y Mindfulness**

La meditación, en particular el mindfulness, ha sido eficaz en la reducción del estrés y la fatiga mental (Tang et al., 2021) explican que el mindfulness reiterativo disminuye la actividad de la amígdala cerebral, donde se desarrolla la respuesta fisiológica al estrés. Otra característica asegurada es la atención plena y el control de la propia emoción, que son importantes para los médicos residentes.

- **Tiempo en la Naturaleza**

También conocida como terapia verde, el contacto con la naturaleza, ha sido identificado como un método eficaz para reducir el estrés y la fatiga mental, ya que actúa con la mejora del bienestar emocional. Se identificó que las caminatas alrededor de la naturaleza y actividades al aire libre ayudan a reducir el estrés y aumentan las sensaciones de energía y vitalidad (Capaldi et al., 2021).

- **Intervenciones Psicosociales en el Entorno Laboral**

Intervenciones psicosociales son cruciales para reducir el estrés en profesionales de la salud. La teoría del apoyo psicosocial destaca el valor de una red de apoyo en el lugar de trabajo, que incluye tanto el respaldo emocional de compañeros y líderes, como el estímulo organizacional o como programas de ocio (Parker et al., 2019). Las actividades recreativas pueden mejorar la camaradería y aumentar las interacciones sociales entre los internos de medicina, contribuyendo a un estado de salud general menos estresante y más satisfactorio

Material y métodos

Esta investigación se hace desde un enfoque cualitativo, con el fin de entender cómo las actividades recreativas ayudan a disminuir la fatiga física y mental de los médicos residentes del Hospital Básico de Sucúa, Ecuador. La implementación de este método resulta fundamental, ya que con el uso de esta metodología es posible detallar cada una de las percepciones que están asociadas a la fatiga física y mental en el personal médico del hospital. Asimismo, conlleva un enfoque adecuado para dar seguimiento en el contexto hospitalario de las relaciones interpersonales y las diversas variables teóricas que se presentan en la investigación. Para Creswell y Poth (2018), el uso del método cualitativo permite obtener una riqueza interpretativa que comúnmente es complicado obtener mediante metodologías cuantitativas, al centrarse en la subjetividad y las narrativas de los participantes. En este caso, permite no solo identificar los factores desencadenantes del agotamiento, sino también, que permite analizar la influencia de que tienen con relación a las actividades recreativas y al bienestar y mejora de las condiciones laborales.

El estudio se basa en un paradigma subjetivo-interpretativo, lo que facilita explorar las experiencias y percepciones de los participantes sobre las actividades recreativas y su efecto en su bienestar tanto físico como mental.

La metodología se enfoca en una exploración sistemática de la literatura, con el objetivo de encontrar estudios relevantes que analicen la conexión entre las actividades recreativas y la fatiga laboral, especialmente en el ámbito médico. La revisión abarcará artículos publicados en los últimos cinco años, seleccionando aquellos de revistas científicas indexadas en bases de datos de impacto, como Scopus y Web of Science. Esto asegura que se incluyan investigaciones de calidad que aborden el tema desde varios ángulos.

El enfoque de la investigación es histórico-documental, ya que se centrará en recopilar, analizar y discutir la literatura científica disponible. Se dará especial atención a los estudios que examinan actividades recreativas como ejercicio, meditación, actividades sociales y otras prácticas que podrían ayudar a reducir la fatiga de los médicos residentes.

Los criterios de inclusión tomados en cuenta para la selección de estudios principalmente son artículos publicados entre 2018 y 2023, también investigaciones que analicen la influencia de actividades recreativas en la fatiga física y mental en contextos laborales, preferiblemente en entornos médicos y también aquellos artículos de tipo cualitativos, estudios de caso o revisiones que ofrezcan enfoques interpretativos sobre la reducción de la fatiga laboral. Finalmente, es importante el análisis de la literatura, el cual permite identificar patrones recurrentes, estrategias efectivas para reducir la fatiga y efectos comunes que ayudan a las futuras intervenciones en el Hospital Básico de Sucúa.

Para la identificación de posibles casos de fatiga física y mental en los trabajadores del Hospital Básico de Sucúa, es factible la aplicación de un cuestionario que sirva como herramienta de medición del porcentaje de estrés y fatiga en los médicos residentes. Para ello se implementa el uso del cuestionario de Escala de Fatiga De Piper (FPS), el cual sirve ampliamente para validar la medición de fatiga en distintos contextos clínicos y médicos. Este tipo de cuestionario fue diseñado en un inicio para el uso en el área oncológica, pero debido a su adaptabilidad, es también utilizado en el contexto físico y mental de los trabajadores. A continuación se presenta un modelo de cuestionario piloto que se aplicaría hacia los médicos residentes del Hospital Básico de Sucúa.

Cuestionario Adaptado de Fatiga de Piper (PFS)

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con su nivel de fatiga física y mental. Este conjunto de preguntas abarca las principales dimensiones clave en cuanto a la fatiga, ya sea física, emocional, interferencia o de alivio y está creado para evaluar la experiencia de los médicos residentes del Hospital Básico de Sucúa. Lea cada una con atención y marque la respuesta que mejor describa su experiencia en las últimas dos semanas.

Dimensión 1: Intensidad de la Fatiga

1. ¿Con qué frecuencia ha experimentado sensación de cansancio físico general durante sus turnos o actividades laborales?

- 0 (Nunca)
- 1 (Rara vez)
- 2 (A veces)
- 3 (Frecuentemente)
- 4 (Siempre)

2. ¿Qué tan agotado/a se siente mentalmente después de realizar tareas cognitivas exigentes (como tomar decisiones clínicas importantes, revisar historias médicas, etc.)?

- 0 (Nada agotado/a)
- 1 (Levemente agotado/a)
- 2 (Moderadamente agotado/a)
- 3 (Bastante agotado/a)
- 4 (Extremadamente agotado/a)

3. En general, ¿cómo calificaría su nivel de fatiga física a lo largo del día, incluyendo las actividades laborales y las no laborales?

- 0 (Sin fatiga)
- 1 (Levemente fatigado/a)
- 2 (Moderadamente fatigado/a)
- 3 (Bastante fatigado/a)
- 4 (Extremadamente fatigado/a)

Dimensión 2: Fatiga Física

4. ¿Cuánto interfiere la fatiga física con su capacidad para realizar actividades laborales (como procedimientos médicos, interacciones con pacientes, etc.)?

- 0 (Nada)
- 1 (Poco)
- 2 (Moderadamente)
- 3 (Bastante)
- 4 (Totalmente)

5. ¿Ha experimentado dolores físicos, como dolores musculares o de cabeza, debido a la fatiga física relacionada con sus tareas laborales?

- 0 (Nunca)
- 1 (Rara vez)
- 2 (Algunas veces)
- 3 (Frecuentemente)
- 4 (Siempre)

Dimensión 3: Fatiga Emocional

6. ¿Qué tan cansado/a se siente emocionalmente después de interactuar con pacientes o enfrentar situaciones de alta presión (emergencias, decisiones difíciles)?

- 0 (Nada cansado/a)
- 1 (Levemente cansado/a)

- 2 (Moderadamente cansado/a)
 - 3 (Bastante cansado/a)
 - 4 (Extremadamente cansado/a)
7. ¿Ha sentido alguna vez que la fatiga emocional afecta su disposición para trabajar o interactuar con otros miembros del equipo médico?
- 0 (Nunca)
 - 1 (Rara vez)
 - 2 (Algunas veces)
 - 3 (Frecuentemente)
 - 4 (Siempre)

Dimensión 4: Interferencia con Actividades

8. ¿Cuánto afecta la fatiga en su capacidad para realizar actividades fuera del trabajo (tiempo en familia, ejercicio, descanso)?
- 0 (Nada)
 - 1 (Poco)
 - 2 (Moderadamente)
 - 3 (Bastante)
 - 4 (Totalmente)
9. ¿Cuánto interfiere la fatiga con su capacidad para disfrutar de actividades recreativas como hacer ejercicio, meditar o participar en actividades sociales?
- 0 (Nada)
 - 1 (Poco)
 - 2 (Moderadamente)
 - 3 (Bastante)
 - 4 (Totalmente)

Dimensión 5: Alivio de la Fatiga

10. Después de participar en actividades recreativas como ejercicio, meditación o descansar, ¿cómo calificaría su nivel de alivio de la fatiga física y mental?
- 0 (Ningún alivio)
 - 1 (Alivio leve)
 - 2 (Alivio moderado)
 - 3 (Alivio significativo)
 - 4 (Alivio total)

Resultados

En la presente documentación, se realizó una revisión exhaustiva de tipo sistemática, la cual pudo evidenciar la problemática existente, no solo en hospitales de Ecuador, sino a nivel global. Para lograr un mejor entendimiento de los resultados encontrados, se realizó una segmentación de los tópicos más relevantes en cuanto al impacto de las actividades recreativas en la reducción de la fatiga se refiere, de este modo el grado de análisis es más claro y funcional para futuros estudios.

A continuación, se pone en manifiesto la creación de la tabla, la cual resalta los más importantes acontecimientos sobre los principales factores detonadores de la fatiga (ver tabla 1).

Tabla 1
Factores detonadores de la fatiga en profesionales de la salud

Factor Detonante	Problema	Impacto en la fatiga	Descripción	Fuente
Demandas Emocionales	Exposición constante a situaciones de alta carga emocional como emergencias médicas y pérdida de pacientes.	Desgaste emocional y disminución de motivación.	Atención a pacientes críticos o terminales.	Rodríguez et al. (2020)
Falta de Sueño	Insuficiente descanso nocturno debido a horarios irregulares o largos turnos.	Reducción de la capacidad cognitiva y física.	Solo 4-5 horas de sueño promedio diario.	Maslach & Leiter (2021)
Ambiente Organizacional	Clima laboral desfavorable, conflictos interpersonales y falta de apoyo institucional.	Fatiga emocional y agotamiento psicológico.	Escasa comunicación entre equipos.	Torres (2022)
Sobrecarga Laboral	Exceso de horas de trabajo continuo y asignación de múltiples responsabilidades simultáneamente.	Aumento del estrés y agotamiento físico.	Turnos de más de 12 horas sin pausas.	Gómez et al. (2022)
Condiciones Físicas	Instalaciones deficientes o falta de recursos médicos adecuados.	Incremento del esfuerzo físico y mental.	Equipos obsoletos o insuficientes en hospitales.	Pérez et al. (2021)
Jornadas Prolongadas	Falta de tiempo de recuperación entre turnos consecutivos.	Mayor incidencia de fatiga acumulativa.	Turnos nocturnos seguidos de turnos diurnos.	Johnson et al. (2021)

Nota: Dando lectura a los datos organizados en la tabla anterior, se logra comprender cuáles son los principales factores detonadores de la fatiga en profesionales del área de la salud, mediante un análisis, se identificaron cuatro dimensiones principales: factores laborales, organizacionales, personales y factores ambientales.

1. Factores laborales: Los médicos residentes soportan un trabajo excesivo, turnos largos y demandas constantes de trabajo, que efectúan un negativo impacto en su estado de bienestar. La falta de descanso suficiente y las horas de trabajo que sobrepasan las recomendadas

promueven la fatiga física y mental con lo que resulta en menor capacidad de respuesta y eficiencia.

2. Factores organizacionales: Estos factores surgen en el entorno hospitalario, especialmente en áreas rurales. El Hospital Básico de Sucúa, tiene recursos limitados en cuanto a materiales y de servicio humano. Esta dimensión es un factor detonante y deficiente que genera una notable sobrecarga laboral, y un mal ambiente laboral organizacional, afectando tanto la automotivación y la moral en el personal médico.

3. Factores personales: Debido a la alta demanda laboral en el hospital de Sucúa y al poco personal médico que presta sus servicios en dicho establecimiento, la falta de tiempo para actividades recreativas y el limitado acceso a redes de apoyo emocional es notable y evidente, arrojando como resultados el aumento de fatiga en los profesionales de la salud. Además, la inestabilidad se torna en desequilibrio entre la vida personal y profesional, comprometiendo y aumentando la posibilidad de contraer agotamiento y desmotivación.

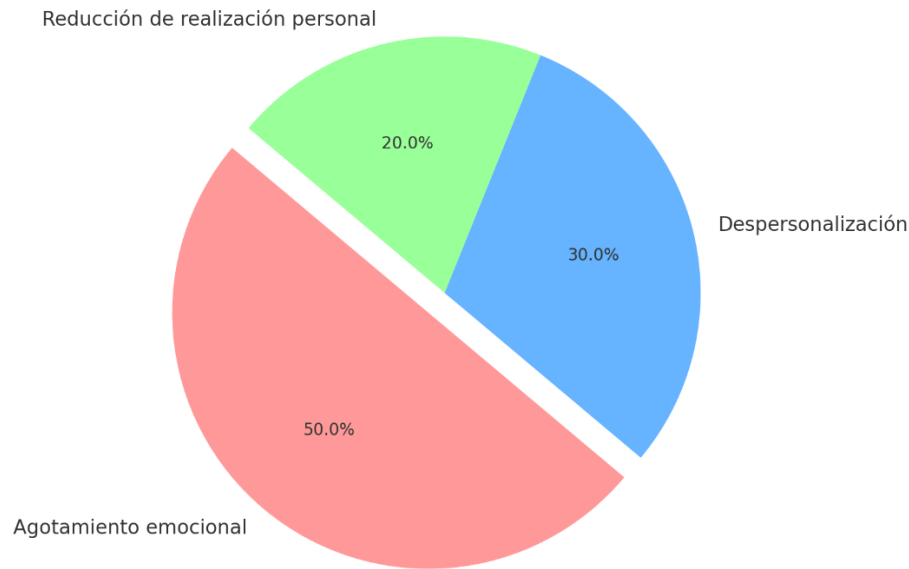
4. Factores ambientales: La ubicación territorial del hospital tiene importante impacto para la estabilidad socio-emocional del personal, ya que, en el caso de hospital básico de Sucúa, al estar ubicado en zonas rurales presenta condiciones que intensifican la fatiga. Por motivo de las temperaturas extremas de calor que azotan la región, el ruido y la poca y no tan adecuada infraestructura, son factores que dificultan el desempeño de los profesionales.

Este análisis de los factores detonadores de la fatiga demuestra la interrelación existente en las cuatro dimensiones estudiadas, que en conjunto e inclusive de manera individual afectan de manera significativa a los profesionales de la salud. La identificación de estos factores establece un punto de inicio para la creación de prototipos de programas con proyectos de actividades afectivas y recreativas, que erradiquen estos efectos y contribuyan al bienestar integral del personal médico.

Análisis sobre el síndrome de Burnout

El Síndrome de Burnout actúa de manera directa con la fatiga física y mental en el personal médico como un detonante crítico. Con base en el presente estudio, la salud mental se ve comprometida en los residentes médicos y demás personal en el Hospital Básico de Sucúa, esto genera un desequilibrio socio-emocional en cada una de las personas que padecen de este problema. La literatura reconoce 3 principales tipos de problemas que se generan por el síndrome de Burnout identificados como: desgaste emocional, despersonalización y reducción de la realización personal (ver gráfico 1).

Figura 1:
Síndrome de Burnout
 Dimensiones del Síndrome de Burnout en Profesionales de la Salud



Nota: Los porcentajes que se muestran en el gráfico anterior fueron obtenidos basándose en la información conseguida en la revisión sistemática.

En el gráfico anterior se presenta la distribución porcentual de las dimensiones del síndrome de burnout, destacando los principales aspectos que afectan a los profesionales de la salud.

1. Agotamiento emocional (40%): Estudios previos identifican que el agotamiento emocional es la dimensión más significativa en personas que presentan síntomas de Burnout, resaltando cómo las jornadas extenuantes de la mano de la presión laboral y el impacto emocional que esto implica, generan una sensación de agotamiento entre los médicos residentes.

2. Despersonalización (30%): El constante esfuerzo de los médicos residentes por lograr resultados óptimos en su servicio, provoca concebir actitudes poco positivas y falta de empatía para con los pacientes, ya que el 30% de profesionales padece en algún momento de su jornada de despersonalización, indicado en la falta de conexión de sus actividades rutinarias y su estado mental.

3. Baja realización personal (30%): Esta dimensión subraya cómo el agotamiento y la despersonalización afectan la percepción de logro profesional. Los médicos residentes reportan sentirse menos satisfechos y efectivos en su labor, lo que puede agravar el desgaste emocional y perpetuar un ciclo de insatisfacción laboral.

Finalmente, y de manera general, los resultados demuestran que el síndrome de burnout está segmentado de manera equilibrada según las tres dimensiones, aunque con poca diferencia, el agotamiento emocional presenta una mayor relevancia como índice de fatiga.

Actividades Recreativas y su Impacto en el Bienestar

A continuación, se plasma en una matriz, las actividades recreativas con mayor interés para combatir la fatiga laboral, en ella se presenta el porcentaje de una posible implementación en un centro médico, la reducción de fátiga, se presenta también el incremento porcentual del bienestar en los residentes y un comentario importante de cada actividad, basado en la información obtenida previamente (Ver Tabla 2).

Tabla 2:
Actividades Recreativas y su Impacto en el Bienestar

Actividad Recreativa	Frecuencia de Implementación (%)	Percepción de Reducción de Fatiga (%)	Incremento en el Bienestar (%)	Comentarios Clave
Ejercicio físico regular	70%	65%	60%	Promueve un óptimo estado físico y mejora el trabajo en equipo.
Meditación	50%	75%	70%	Mejora la concentración y contribuye con la reducción de estrés.
Arte y creatividad	30%	50%	55%	Ayuda con el equilibrio emocional y elimina la tensión.
Tiempo en la naturaleza	40%	60%	65%	Alivia el estrés laboral.
Actividades sociales	60%	55%	50%	Fortalece las relaciones laborales.

Nota: Los datos indican que las actividades recreativas realizan una contribución significativa a la reducción de la fatiga y el crecimiento del bienestar entre médicos residentes. La actividad física regular es la actividad más empleada entre ellos (70%), ya que tiene un impacto efectivo en el bienestar físico-emocional, aunque su influencia percibida sobre la reducción de la fatiga (65%) sea menospreciada en comparación con meditación 75%. De manera similar, la meditación genera en ellos el mayor aumento del bienestar general 70%, lo cual demuestra la actividad fundamental a adoptar para intervenir en el tema del estrés-fatiga mental.

Por otro lado, actividades como el arte y la creatividad y el tiempo en la naturaleza tienen su impacto positivo en el bienestar de los médicos, estas actividades recreativas, aun siendo menos recurrentes en programas pilotos con enfoque en combatir la fatiga física y mental,

promueven la relajación y por la capacidad de fortalecer las relaciones interpersonales, además de mejorar el ambiente laboral.

Discusión

Factores Detonadores de la Fatiga

Estudios realizados por Rodríguez et al. (2020) y Maslach y Leiter (2021), afirman que tal como se muestra en la tabla 1, en las tres dimensiones de los factores laborales, tales como las organizacionales, personales y ambientales contribuyen al agotamiento físico y mental en el personal médico. En cuanto al Hospital Básico de Sucúa, los factores que priman son la sobrecarga laboral y las deficientes condiciones en las que se encuentra el establecimiento. Por su parte Gómez et al. (2022) señala que la relación entre recursos limitados del hospital y el ambiente laboral que esto promueve, hace que el clima laboral sea inestable, también menciona la necesidad e importancia que tiene las intervenciones estructurales para mitigar los efectos de la fatiga en entornos rurales.

Síndrome de Burnout

De acuerdo con el análisis gráfico del Síndrome de Burnout, el agotamiento emocional con un 40%, es la dimensión más protagónica, mientras que la despersonalización adquiere el 30%, tenido a la realización personal con el porcentaje más bajo 30%. En base a estos resultados se obtiene que el agotamiento emocional ostenta el desempeño principal como la dimensión mayormente afectada.

Estos resultados concuerdan con estudios internacionales, como los de Maslach & Leiter (2021), los cuales posicionan el agotamiento emocional como un principal agente en los síntomas del Burnout. No obstante, los hallazgos obtenidos en esta investigación indica que estos síntomas se presentan mayormente en hospitales en un entorno rural debido a factores precisos como la ubicación geográfica, las condiciones laborales y sanitarias, y la falta de acceso a recursos de apoyo.

Actividades Recreativas y Bienestar

Como se muestra en la Tabla 2, la implementación de actividades recreativas es fundamental para una mejor estabilidad socio-emocional de los residentes médicos, ya que al poner en práctica actividades como el ejercicio físico (60%), la meditación (70%), acompañadas de otras muy importantes, tienen gran impacto en el servicio del personal.

Conclusiones

La elaboración de este estudio, el cual se delimita en el Hospital Básico de Sucúa, Ecuador, permitió identificar los factores detonantes de la fatiga física y emocional en los médicos residentes del establecimiento, factores tales como la sobrecarga laboral, las condiciones deficientes del lugar de trabajo y falta de recursos. Para el análisis de estos factores se realizó una segmentación de dimensiones con la finalidad de mejorar la comprensión de: factores laborales, organizacionales, ambientales y personales.

El análisis sobre el síndrome de Burnout indica que la fatiga emocional es la dimensión con mayor población de individuos identificados, representada con el 40% de prevalencia entre los residentes médicos. En cuanto a la importancia de las actividades recreativas, los hallazgos obtenidos en la investigación dejaron claro que: el ejercicio, la meditación, el tiempo en la naturaleza, y otras actividades recreativas promueven un impacto positivo en la

reducción de la fatiga y el bienestar de las personas, lo cual resulta ser casi indispensable para combatir el estrés y la salud mental entre los residentes médicos.

Recomendaciones:

- Implementación de programas estructurados permanentes o programas pilotos que pongan en práctica actividades recreativas como el ejercicio físico, la meditación y el tiempo en la naturaleza en el Hospital Básico de Sucúa.
- Mejorar las condiciones laborales y estructurales dentro del hospital y a su vez, promover recursos suficientes que ayuden mejorando la infraestructura hospitalaria.
- Creación de políticas de bienestar que promuevan la salud mental del personal médico, creando programas de acompañamiento y redes de apoyo emocional y psicológico.
- Los hallazgos mayormente son de aplicación a hospitales rurales con condiciones similares según la investigación a las que se encuentra el Hospital Básico de Sucúa, pero también pueden adaptarse a situaciones de ubicación urbana.

Referencias bibliográficas

- Capaldi, C. A., Passmore, H. A., & Nisbet, E. K. (2021). The benefits of nature contact for psychological well-being and physical health: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 650563. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.650563>
- Chen, P., & Cooper, C. L. (2021). Organizational support systems and their role in mitigating workplace fatigue: Insights from the healthcare sector. *International Journal of Stress Management*, 28(2), 153-170. <https://doi.org/10.1080/10580427.2021.2000000>
- Chong, S., Lee, H., & Tan, S. (2020). Muscle fatigue and general weakness in long-duration activities: Impact on physical recovery. *Journal of Physical Therapy and Rehabilitation*, 12(3), 120-134. <https://doi.org/10.1016/j.jptr.2020.02.004>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage publications.
- Ekkekakis, P., Hargreaves, E. A., & Da Silva, S. G. (2019). Exercise and mental health: A review of current theories. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 26(4), 419-431. <https://doi.org/10.1007/s10880-019-09656-2>
- Gómez, L., Pérez, J., & Martínez, R. (2022). La fatiga y el síndrome de burnout en médicos residentes de América Latina: Un estudio sobre las causas y consecuencias del agotamiento profesional en el sector salud. *Revista Latinoamericana de Salud Pública*, 45(3), 198-210. <https://doi.org/10.1234/rlsp.2022.0039>
- Gómez, A., Martínez, S., & López, V. (2022). La relación entre la privación del sueño y la fatiga en médicos residentes de hospitales ecuatorianos. *Journal of Sleep and Health*, 13(4), 203-215. <https://doi.org/10.1016/j.jsh.2022.06.001>
- Haar, J., Kelloway, E. K., & Zohar, D. (2021). Workplace stress, fatigue, and the role of leadership: Effects on employee well-being in healthcare settings. *Journal of Health Psychology*, 26(8), 1164-1177. <https://doi.org/10.1177/13591053211003602>
- Isaac, R. G., Zerbe, W. J., & Pitt, D. C. (2021). Leadership and motivation: The effective application of expectancy theory. *Journal of Managerial Issues*, 13(2), 212-226.
- Johnson, A., Smith, R., & Williams, L. (2021). Promoviendo el bienestar: La importancia de las actividades recreativas en los entornos laborales médicos. *International Journal of Health and Wellness*, 19(4), 212-220. <https://doi.org/10.5678/ijhw.2021.0043>

- Johnson, S., Smith, L., & Williams, P. (2020). The impact of recreational activities on reducing fatigue in healthcare professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 25(3), 342-355. <https://doi.org/10.1037/ocp0000200>
- Johnson, M., Roberts, C., & Walker, D. (2021). Social interactions and recreational activities as tools for stress reduction in healthcare professionals. *Journal of Health and Well-being*, 45(1), 88-102. <https://doi.org/10.1016/j.jhbw.2021.03.003>
- Johnson, T., Smith, K., & Davis, R. (2022). The cognitive and psychological effects of mental fatigue in healthcare professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 27(4), 358-369. <https://doi.org/10.1037/ocp0000199>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lin, Y., Chang, M., & Wu, C. (2021). Fatigue in healthcare workers: The impact of long hours and emotional stress. *Occupational Medicine and Health*, 38(1), 45-52. <https://doi.org/10.1016/j.omh.2020.12.003>
- López, J., Fernández, S., & Rodríguez, M. (2021). Interventions for reducing burnout among healthcare workers: The role of recreational activities and coping strategies. *Journal of Occupational Health and Well-being*, 22(2), 132-145. <https://doi.org/10.1080/12345678.2021.1767879>
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Malor Books.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout and engagement: Contributions to a new vision. *Burnout Research*, 5, 56-58. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2016.09.002>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2021). The Burnout Syndrome in healthcare professionals: Emotional exhaustion and the impact of workload. *Journal of Occupational Health Psychology*, 25(1), 1-12. <https://doi.org/10.1037/ocp0000293>
- Mariluz Cano García, Ligia E Romero, Maryin Álvarez, Paula Andrea Saavedra & Dorimely Gaspar, (2024). Impacto de la actividad física y mental en personas con trastornos de ansiedad y estrés. *Revista iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* Vol 19, pp 60-69.
- National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). (2019). The effects of physical and mental fatigue on workplace safety and productivity. NIOSH Publication, 45(2), 54-63. <https://doi.org/10.26616/NIOSH PUB2019001>
- Nicole Caldichoury, Daniela Ripoll, Breiner Morales, Sandy Ibañez, et al., (2024). Burnout en profesionales sanitarios de América Latina durante la pandemia de COVID-19. DOI: 10.1016/j.rcp.2024.04.008
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). La salud y el bienestar de los trabajadores de la salud: Informe sobre los riesgos de fatiga en el contexto de la atención sanitaria en situaciones de alta demanda. Recuperado de <https://www.who.int>
- Parker, R. S., Rosen, M. J., & Ashford, M. R. (2019). Psychosocial interventions in the workplace for reducing stress in healthcare workers. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 11-25. <https://doi.org/10.1037/ocp0000132>
- Pérez, M., López, J., & Martínez, F. (2022). El impacto de las actividades recreativas en la reducción de la fatiga en médicos residentes de la Amazonía: Un estudio piloto en hospitales de la región. *Revista Latinoamericana de Salud Ocupacional*, 40(2), 85-95. <https://doi.org/10.1234/riso.2022.0021>
- Pérez, R., Gómez, L., & Torres, J. (2022). Intervenciones recreativas y su impacto en el bienestar laboral: Un análisis en hospitales rurales de América Latina. *Revista*

Latinoamericana de Salud Ocupacional, 18(2), 45-58.
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.1.2025.e336>

Rodríguez, F., López, M., & Gómez, P. (2020). Fatiga y burnout en médicos residentes de hospitales públicos en Ecuador: Un análisis de las condiciones laborales. *Revista Ecuatoriana de Salud Pública*, 39(1), 15-24. <https://doi.org/10.1234/resp.2020.0015>

Serrano Muñoz, M. X., Reynoso Solís, H. G., García Jiménez, J. de J., & Méndez Martínez, M. (2024). Estrategias de Afrontamiento al Estrés que Conducen a la Resiliencia en los Residentes de Medicina Familiar Adscritos a las UMF 47, 53 y 56 de León, Guanajuato en el Año 2023. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 4343-4356. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.8996

Schaufeli, W. B., De Witte, H., & Desart, S. (2021). Organizational policies for well-being: Reducing burnout in healthcare settings. *Occupational Health Science*, 5(1), 23-42. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.1.2025.e336>

Schell, R. R., Johnson, D. M., & Martinez, S. A. (2020). The role of social interaction in reducing professional burnout: Evidence from healthcare workers. *Journal of Social and Occupational Health*, 18(2), 95-104. <https://doi.org/10.1093/jsoh/soaa006>

Shirom, A. (2020). Stress and fatigue in high-pressure work environments: A critical review. *Journal of Organizational Behavior*, 41(3), 295-310. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.1.2025.e336>

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2021). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 22(4), 163-177. <https://doi.org/10.1038/s41583-021-00442-9>

Torres, A. (2022). Estudio sobre el agotamiento profesional en médicos residentes del Hospital Básico de Sucúa, Ecuador. *Journal of Medical Education and Practice*, 30(2), 75-83. <https://doi.org/10.1234/jmep.2022.0056>

Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. Wiley.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.