

## La importancia de equilibrar tu vida en el trabajo y en tu hogar

¿Qué encontrarás en este artículo?

El enfoque de varios autores sobre el equilibrio que deben tener los médicos en su vida diaria

¿A quién va dirigido?

Nexa Profesional, Nexa EDU

Fecha de publicación:

25 de febrero 2022.

Encontrar un equilibrio entre tu trabajo y tu vida personal no sucede de la nada, según los profesionales en el campo del bienestar médico. Tienes que trabajar en ello, y el momento de hacerlo es ahora.

**“El equilibrio requiere esfuerzo, planificación y equilibrio”**, dice John Schorling, MD, MPH, profesor de medicina interna y director de programas de bienestar médico en la Facultad de Medicina de la Universidad de Virginia. Schorling comenta: **“Siempre pensamos que la vida será mejor en la siguiente fase: cuando termine la residencia, después de mi beca, tan pronto como desarrolle mi práctica”**. Pero, enfatiza Schorling, la vida nunca cambiará si estás esperando el futuro. El primer paso para encontrar el equilibrio entre el trabajo y la vida es reconocer que no solo sucederá, sino que debe ser proactivo.

Reforzando este enfoque, Ahnna Lake, MD, entrenadora médica de vida que ofrece talleres sobre el bienestar de los médicos, afirma: **“Cuando dejemos de creer que solo somos víctimas de nuestra situación y veamos que en**

**realidad somos perpetradores, entonces veremos un cambio”**. Lake aconseja a los médicos realizar un seguimiento de los indicadores importantes de bienestar a lo largo del tiempo, incluidas las relaciones cercanas, la salud general y el nivel de energía, así como la satisfacción con el trabajo y la vida diaria. Comenta: **“Si hay una disminución, mire los comportamientos y haga ajustes”**.

### Siendo soldados - Práctica equivocada

Para los médicos, el seguimiento de estos indicadores de bienestar puede no ser tan sencillo como parece, según Lake. Ella señala que el proceso de formación médica hace que los médicos fracasen en el autocuidado. **“Tienes que ser una persona de alto rendimiento. Ignoras las emociones. Se desaconseja tomarse tiempo para uno mismo. Ignoras las señales corporales. No importa cuán enfermo estés, es irrelevante, solo sigue adelante”**.

Incluso desde el mandato de 2003 de limitar las horas de trabajo de los residentes a 80



**Instituto Nexa**  
EXCELENCIA EN EXPERIENCIA DEL PACIENTE

horas a la semana, la privación crónica del sueño y la fatiga entre los residentes han sido comunes, según un informe publicado recientemente por el Instituto de Medicina. Cuando los médicos comienzan a ejercer, ya sea en la academia o en el comunidad: las demandas de su tiempo y energía son intensas. No hay límites en las horas de trabajo, y muchos se encuentran con horarios extendidas a las que no están acostumbrados.

Sacrificando el cuidado personal, siguen adelante, haciendo lo que sea necesario para tener éxito y sin mantener un equilibrio sostenible entre el trabajo y la vida.

Schorling comenta que los rasgos de personalidad compulsiva que llevaron a los médicos a la escuela de medicina y que los hacen buenos médicos también contribuyen a la falta de equilibrio en sus vidas. **“Los médicos obtienen gran parte de su autoestima de su trabajo. La importancia que tiene el trabajo para los médicos les dificulta establecer prioridades y reconocer que otras cosas son igualmente importantes”.**

El descuido del autocuidado, un impulso compulsivo de logro y la incapacidad de priorizar son rasgos que ponen a los médicos en riesgo de desequilibrio entre el trabajo y la vida.

Si se ignora, dicho desequilibrio puede tener consecuencias nefastas, como agotamiento, depresión, divorcio, problemas de comportamiento, trastornos del estado de ánimo y abuso de sustancias.

Entre sus clientes, Peter S. Moskowitz, MD, entrenador de vida y director del Centro para la Renovación Profesional y Personal, encuentra que las personas que se queman profesionalmente son a menudo aquellas que tenían los fuegos más brillantes al principio. **“A menudo, los médicos que son los más compasivos, los más afectuosos y los que más trabajan son los que se agotan pronto”.** No cuentan con un programa de autocuidado para mantener su energía y se agotan emocional y espiritualmente.

Para crear un estilo de vida sostenible y equilibrado, tómese el tiempo para evaluar objetivamente su bienestar físico y emocional y luego realice un seguimiento de los indicadores clave de su bienestar a lo largo del tiempo.

### **Decir no**

La incapacidad de **decir no** y establecer límites es un problema común entre sus clientes médicos, dice Moskowitz. Decir que no sin sentirse culpable es comprensiblemente difícil para los médicos, reconoce. **“No se les pide que hagan cosas sin importancia o sin valor. Pero si siguen diciendo que sí, al final no tendrán tiempo para nada. Para lograr el equilibrio entre el trabajo y la vida, deben establecer prioridades”.**

Brian Link, MD, profesor de medicina (oncología) en la Universidad de Iowa, describe cómo darse cuenta de que podía decir **“NO”** a las demandas laborales percibidas esa fue la clave para encontrar el equilibrio entre el

trabajo y la vida. Link se unió a la facultad de Iowa hace 15 años, justo después de completar su beca de oncología.

A medida que se acercaba el momento en que sería evaluado para ocupar el puesto, se sintió obligado a lograr más: viajar a más conferencias para establecer contactos, escribir más artículos. En algún nivel, dice, temía que si no lograba la titularidad, perdería su trabajo.

Al mismo tiempo, tenía muchas responsabilidades familiares y, en consecuencia, sentía una gran presión por los reclamos de tiempo. El ritmo de sus actividades realmente no era sostenible, y se acercó al decano para hablar de ello. **“Al final, me di cuenta de que podía elegir no asumir tanto. Podría decir que no a nuevas propuestas y, sin embargo, no quería perder mi trabajo”**. Link comenzó a rechazar algunas oportunidades de solicitud de apoyo y, desde ese período, ha pasado más tiempo con su familia.

Se siente exitoso por haber creado un entorno en el que sus hijos pueden prosperar, y realmente disfruta tanto de la investigación como de los aspectos de atención al paciente de su trabajo.

Link dice que los oncólogos, al principio de su carrera, pueden no darse cuenta de que pueden decir que no.

### **Tomar decisiones: tiempo y dinero**

El tiempo y el dinero son los dos recursos principales de los médicos: los productos

básicos que tienen para lograr el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

Los médicos más jóvenes a menudo tienen importantes desafíos financieros y demandas de su tiempo que exigen decisiones difíciles. Además de tener una deuda escolar significativa, es tentador igualar el estilo de vida de sus colegas más establecidos. Al tener ingresos discrecionales por primera vez, es fácil dejarse atraer por las compras y un estilo de vida que los endeuda aún más.

Como describió Link, tener una familia joven al mismo tiempo que está estableciendo su carrera crea demandas conflictivas en su tiempo. Además, para muchos médicos, la productividad está ligada a los ingresos, lo que hace que el tiempo personal sea inversamente proporcional al aumento de la compensación.

Alan Metzger, MD, quien comenzó la práctica de oncología hace tres años en Greenbrae, California, ofrece ejemplos de las elecciones de tiempo y dinero que él y su esposa, también médica, han hecho.

Entre sus desafíos financieros se encuentran las responsabilidades de una hipoteca por primera vez, el pago de los préstamos universitarios y de la facultad de medicina, el ahorro para el futuro de sus dos hijos entre otros. **“Es bastante desalentador”**, dice. **“Nos damos cuenta de que tenemos que vivir de manera conservadora. Nos tomamos tiempo libre, viajamos, claro, solo viajes de un día y un viaje**

ocasional de fin de semana. Estamos muy contentos con esto hasta este momento”.

En cuanto a su tiempo, Metzger y su esposa han hecho de sus hijos su prioridad. No tienen televisión, y si tiene llamados o consultas médicas que atender u otro trabajo que hacer por la noche, lo hace después de la hora de acostar a los niños. **“Nuestro tiempo es precioso”**, dice. Aunque ambos trabajos son estresantes, él comenta que se **esfuerzan por dejar su trabajo en el trabajo**.

Metzger enfatiza que la elección de unirse es fundamental para lograr el equilibrio entre el trabajo y la vida. Se siente apoyado por su grupo de amigos, colegas y pareja, además dice que sus interacciones diarias lo hacen sentir bien. Su consejo para los becarios de oncología que comienzan: **“Las personas con las que trabajas son probablemente lo más importante cuando buscas una práctica para unirte. Van a ser fundamentales en tu felicidad”**.

### El costo emocional

Es bien sabido que cuidar a los pacientes con cáncer tiene un costo. Además de la pérdida emocional que experimentan los médicos con la muerte y el sufrimiento de los pacientes, pueden surgir otras emociones, como una sensación de fracaso, sentimientos de impotencia y el deseo de evitar que los pacientes sufran estas emociones.

**“El trabajo puede minar el alma”**, dice el oncólogo de Minneapolis Stuart Bloom, MD.

**“Es muy, muy fácil volverse cínico”**. Para evitar este escollo, desarrolle un enfoque de atención al paciente que lo mantenga involucrado a nivel personal.

Negar una conexión emocional es agotador y puede conducir a la despersonalización y eventualmente al agotamiento. Muchos médicos se distancian de los pacientes debido a las emociones dolorosas que emergen si se involucran más.

Bloom, quien tuvo una carrera como actor antes de comenzar la escuela de medicina a los 33 años, ofrece consejos de su formación como actor. **“Si hay algo que te hace sentir incómodo, eso es lo que debes investigar”**.

El enfoque de Bloom es ser abierto con sus pacientes. Habla sobre su propio diagnóstico de cáncer de colon hace un año, por ejemplo, y alienta a los pacientes a compartir sus temores sobre el futuro y los posibles arrepentimientos sobre su vida. **“Siempre hablo sobre el panorama general con los pacientes”**, dice. **“Creo que es tan importante como la ciencia, el tratamiento”**. Su consejo para los jóvenes oncólogos: **“Nunca pierdas de vista por qué te metiste en esto”**.

### Haz que suceda

Reconoce que una vida equilibrada no va a suceder simplemente de la nada. Se necesita un cambio y tendrás que iniciarlo.

El primer paso para crear un equilibrio entre el trabajo y la vida es identificar lo que es importante para usted. Los tres profesionales

del bienestar consultados para este artículo enfatizaron la importancia de alinear sus valores y prioridades personales en su carrera y vida personal.

Moskowitz llama vivir de acuerdo con tus valores **“vivir con autenticidad”** y afirma que las personas que viven auténticamente son felices.

Si les resulta difícil expresar sus prioridades, es posible que tenga un desajuste entre su vida y sus valores. Moskowitz informa que a los profesionales que sufren de agotamiento a menudo les resulta difícil responder a la pregunta: **“¿Cuáles son sus valores más profundos?”** El coaching profesional puede ser útil para ayudar a establecer prioridades y desarrollar estrategias para lograr el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

Lake señala que un entrenador médico servirá como un aliado mientras lo ayuda a ver su propia situación de manera objetiva.

La gestión eficaz del tiempo, una adecuada delegación y una mayor eficiencia son estrategias para lograr el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Esto implica incorporar un programa continuo de cuidado personal. Los expertos en bienestar sugieren incorporar las siguientes estrategias que involucran aspectos físicos y emocionales de su vida:

**Crear tiempo para la reflexión personal.** Incluso si solo son de 5 a 10 minutos, permítase un período de reflexión y tranquilidad todos los

días para llevar un diario, meditar o leer materiales inspiradores. La meditación es una práctica restaurativa recomendada por muchos profesionales.

**Mantener el bienestar físico. Haga lo que le dice a sus pacientes:** haga ejercicio regularmente, coma cosas nutritivas, mantenga un peso corporal saludable y desarrolle buenos hábitos de sueño. Además, consulte con un médico de atención primaria con regularidad. Si no tiene un médico de atención primaria, consiga uno.

**Cuidar relaciones cercanas.** Primero, asegúrese de tener a alguien en su vida en quien pueda confiar. Luego, asegúrese de reservar un tiempo regular para hacerlo. Moskowitz sugiere que las parejas casadas tengan una reunión anual o una escapada de fin de semana específicamente para hablar sobre sus objetivos personales y de su relación.

**Únase a un grupo o haga amigos fuera de la medicina.** Interactuar con personas que no están en la misma profesión le dará una perspectiva más amplia del mundo. Únase a un club de astronomía, juegue en un equipo deportivo comunitario, cante en un coro o únase a un grupo de excursionistas, por ejemplo.

**Fomente un pasatiempo o interés especial.** Tómese el tiempo para hacer algo que le brinde alegría. Las actividades que no están relacionadas con la medicina son excelentes para combatir el estrés.



**Instituto Nexa**  
EXCELENCIA EN EXPERIENCIA DEL PACIENTE

Un pasatiempo solitario como la carpintería o la pintura con acuarela se convierte en un momento de tranquilidad para la reflexión personal, y un club de cocina o una liga de bolos puede generar amistades gratificantes e interacción social.

Encuentre maneras de incorporar estas actividades como parte regular de su estilo de vida. Todavía encontrará momentos en los que su agenda o los eventos en su vida agoten su energía o agreguen un estrés significativo.

Pero esos son exactamente los momentos en que las reservas internas de resiliencia, desarrolladas a través de un programa continuo de autocuidado, son esenciales.

Bloom, el oncólogo de Minneapolis, ofrece ejemplos de cómo ha incorporado varias de estas estrategias a su estilo de vida.

Lee mientras hace ejercicio tres veces por semana en una máquina elíptica durante una hora. **“Me levanto a las 4:30. He terminado con mi entrenamiento cuando me despierto”**, bromea. Habla con su esposa ("somos los mejores amigos") sobre las personas interesantes que ha visto, pero advierte: **"Es malo llevar el trabajo a casa"**.

Reforzando el comentario de Schorling de que el equilibrio requiere esfuerzo y planificación, Bloom dice: **“Tengo el equilibrio porque lo quiero. Esas cosas son importantes en mi vida”**.

#### Trabajos citados

Schorling, J. L. (2019). Balancing Your Life at Work and Home. *Journal of Oncology Practice*, 5, Issue 5, págs. 253-255.