# II Congreso Doctoral de Investigación en Desarrollo Humano y Psicoterapia Gestalt: Investigación como camino al autoconocimiento

Sindrome Metabòlico: Una perspectiva Gestàltica y Multidimensional en la Pràctica Mèdica

### Introducción

La salud integral del personal médico se ve profundamente influenciada por factores sociales, psicoemocionales y espirituales, los cuales impactan directamente en sus decisiones alimentarias y hábitos de vida. La presión laboral, el estrés y las altas demandas emocionales propician patrones de alimentación poco saludables que incrementan el riesgo de desarrollar Síndrome Metabólico (SM) y Resistencia a la Insulina (RI). Estas condiciones, asociadas a múltiples factores biológicos, conductuales y ambientales, representan una amenaza creciente para la salud pública. En este contexto, resulta prioritario visibilizar cómo las dinámicas emocionales y sociales del entorno médico inciden en su bienestar integral. Esta investigación propone comprender dichas problemáticas para fundamentar estrategias integrales de autocuidado y prevención.

#### **Problemáticas:**

- 1. El Médico general elige alimentos de manera impulsiva.
- 2. Al momento de ingerir sus alimentos charlan la mayor parte del tiempo con un tono de voz elevado llegando a gritar por algo que ocurrió en el pasado, al igual que comienzan a consumir bebidas embriagantes y psicoestimulantes Problemas emocionales, psicológicas y espirituales

3. Los médicos no cuentan con espacios y programas adecuados para la expresión de sus emociones y sentimientos, ni con estrategias solidas de autocuidado integral, lo cual los lleva a normalizar el malestar emocional, el descuido físico y espiritual.

#### **Objetivos:**

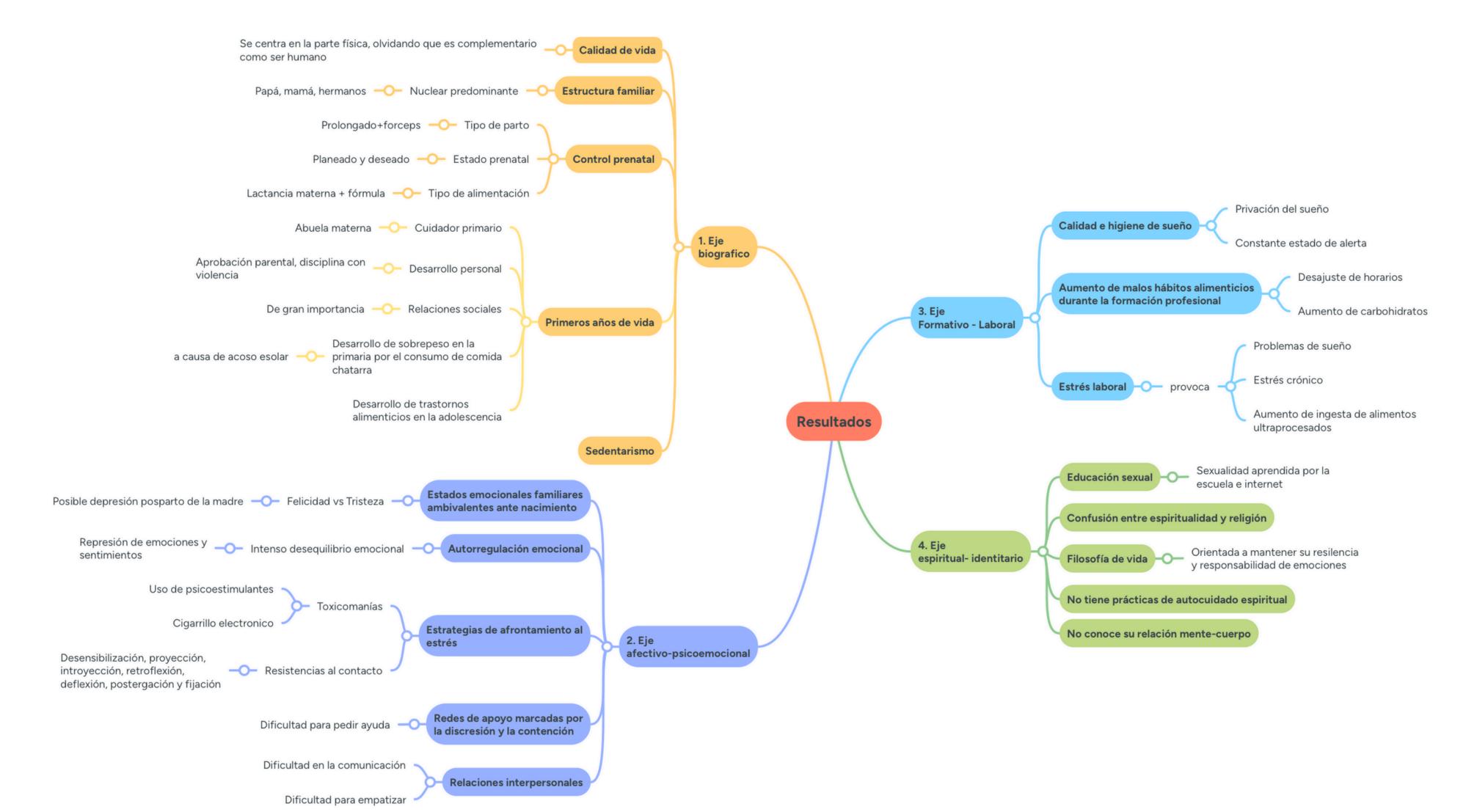
Comprender los factores psicoemocionales, sociales y espirituales que influyen en las decisiones alimenticias del médico general y residentes en contextos laborales y personales, y su relación con el desarrollo del Síndrome Metabólico, Resistencia a la Insulina y sus complicaciones.

### Metodología

TIPO DE INVESTIGACIÓN	De carácter cualitativo y con enfoque fenomenológico. El diseño fenomenológico, permite explorar, describir y comprender experiencias humanas para identificar elementos comunes de dichas vivencias. A través de narrativas, se analizan las percepciones subjetivas que vinculan estos factores con el desarrollo del SM y la RI. Este enfoque posibilita una comprensión profunda del fenómeno estudiado.
PARTICIPANTES	Médicos que presenten características demográficas similares, con edades entre los 30 y 55 años, que estén actualmente en ejercicio.
MATERIALES Y PROCEDIMIENTO	Incluye: 1. Observación naturalista (registros fotográficos), 2. Entrevistas a profundidad, 3. Guía de observación, 4. Entrevista semiestructurada, 5. Encuesta estructurada.
ESCENARIO	Las entrevistas se realizaron de manera presencial, 3 vía Zoom, con 4 participantes del Estado de Oaxaca y 4 del estado de Durango.
ANALISIS DE DATOS	Se identificaron 4 ejes (Biografico, Afectivo-psicoemocional, Formativo-Laboral, y Espiritual-Identitario) que fueron alineadas a los objetivos de la investigación y incorporando las categorías emergentes. Posteriormente, se elaboró la propuesta de investigación.



Referencias





Mtra. Silvia Juárez Juárez Centro de Desarrollo Humano y Psicoterapia Gestalt Oaxaca de Juárez, Oaxaca drasilviajuarez05@gmail.com

Mtra. Daniela Solís Morán Centro de Desarrollo Humano y Psicoterapia Gestalt Durango, Dgo. psict.danysolis@gmail.com

#### Conclusion

- 1. La biografía debe concebirse como una narrativa emocional que moldea la forma en que el individuo se relaciona con su entorno. En este caso, la historia familiar se caracteriza por vínculos parentales ambivalentes, agresión psicológica y ausencia de límites claros. La exposición continua a alimentos ultraprocesados y la falta de contención favorecieron una predisposición al (SM).
- 2. En el ámbito afectivo, el entrevistado se cree que presentó miedo al rechazo, sentimientos de invisibilidad y dificultad para regular sus emociones. Su respuesta al estrés se manifiesta en el uso de sustancias psicoactivas y cigarrillos electrónicos. Además, muestra una inadecuada contención emocional, dificultad para establecer vínculos empáticos y seguros, así como la dificultad para pedir ayuda. Este desequilibrio emocional incrementa la vulnerabilidad al SM, de igual manera muestra una urgencia de espacios seguros para la expresión emocional.
- 3. A nivel formativo-laboral, se observa una tendencia al descuido del autocuidado básico, la alimentación, el sueño y la regulación emocional, lo que favorece la adopción de hábitos nocivos, estados de hiperalerta y estrés crónico. Sumado a conductas incongruentes entre su ser, saber y hacer médicos, ello potencia el riesgo de desarrollar SM y resistencia a la RI.
- 4. En el eje espiritual, la falta de prácticas de bienestar interior y la confusión entre religión y espiritualidad dificultan la coherencia existencial del individuo. Esta carencia impide la construcción de una filosofía de vida resiliente que promueva el equilibrio entre el ser, el saber y el hacer médico. Tal vacío también potencia la aparición del síndrome metabólico y la resistencia a la insulina.
- 5. En conjunto, los hallazgos evidencian que las decisiones alimenticias del médico no pueden analizarse desde una lógica reduccionista, sino abordarse desde un enfoque Gestáltico y multidimensional del ser. Contemplando los aspectos biológicos, psicoemocionales, sociales, y espirituales. Así, se propone impulsar intervenciones holísticas que incluyan educación nutricional, contención emocional y entornos laborales más humanos y sostenibles.

## Propuesta de Intervención

La propuesta de investigación se configura como un compendio estructurado de estrategias y herramientas fundamentadas en evidencia científica, orientadas a promover el bienestar biográfico afectivo-emocional, formativo-laboral y Espiritual - Identitario, derivadas del análisis de los resultados obtenidos en el estudio.

Aviles, J. A. (2024). El reconocimiento de la multidimensionalidad del ser humano. [Tesis de pregrado, Universidad de ciencias aplicadas y ambientales. Bogotá, Colombia]. Archivo digital. <a href="https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/5e0ac81d-58d0-">https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/5e0ac81d-58d0-</a> 43b0-9588-50b53776140a/content

Bolgeri P., González, M., da Silva, G., Oróstigue, I., Rojas, I. & Santelices, N. (2022). Habilidades de comunicación interpersonal en estudiantes de psicología. Límite (Arica), 17, 9. https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652022000100209

Cruz, F. J. (2021). Factores de riesgo y síndrome metabólico. Psic-Obesidad, 11 (44), 27-35

López, S., Chaparro, G., Herrera, I., Rivera, M., Castillo, L., Silverio, A., Solis, A., Fernández, I. y Alvarado, J. (2020). La complejidad y lo transdiciplinario en el ámbito de la salud. UNAM.

Salama, H. (2002). Psicoterapia gestalt. Proceso y metodología (3era ed.). Alfamomega