

SINDROME DE

BURNOUT

SITUACIONES DE **STRESS**

SE MANIFIESTAN EN SÍNTOMAS MUY DIVERSOS;

- EXPRESIÓN SOMÁTICA: dolores de cabeza, contracturas, problemas digestivos, cardiovasculares, fatiga, insomnio.
 - EXPRESIÓN PSICOLÓGICA: Angustia, ansiedad, depresión, apatía, baja autoestima, inseguridad.
 - NIVEL CONDUCTUAL: irritabilidad, agresividad, aislamiento.
-


BURNOUT

“UN SÍNDROME DE AGOTAMIENTO EMOCIONAL,
DESPERSONALIZACIÓN, Y BAJA REALIZACIÓN
PERSONAL QUE PUEDE OCURRIR ENTRE
INDIVIDUOS QUE TRABAJAN CON PERSONAS”

Psic.Cristina Maslach 1976

“ES UN ESTADO DIFUNCIONAL Y DISFÓRICO RELACIONADO CON EL TRABAJO EN UNA PERSONA QUE NO PADECE UNA ALTERACIÓN PSICOPATOLÓGICA MAYOR EN UN PUESTO DE TRABAJO EN EL QUE ANTES FUNCIONABA BIEN TANTO A NIVEL DE RENDIMIENTO OBJETIVO COMO DE SATISFACCIÓN PERSONAL Y QUE LUEGO YA NO PUEDE CONSEGUIRLO DE NUEVO SI NO ES POR UNA INTERVENCIÓN EXTERNA DE AYUDA O POR UN REAJUSTE LABORAL QUE ESTA EN RELACIÓN CON LAS EXPECTATIVAS PREVIAS”

1984 Brill



“CONJUNTO DE SÍNTOMAS PRESENTES EN TRABAJADORES EXPUESTOS POR UN TIEMPO PROLONGADO, A UNA SITUACIÓN EN LA CUAL EXISTE UN FUERTE DESEQUILIBRIO ENTRE LOS RECURSOS DISPONIBLES, LA MODALIDAD DE ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO, LA DEMANDA A LA QUE LOS TRABAJADORES SON EXPUESTOS Y SUS REALES POSIBILIDADES”.

Dpto. de Psicología laboral de la facultad de Psicología UDELAR 1999



OTROS SÍNTOMAS BURNOUT

- AGOTAMIENTO EMOCIONAL
- CONDUCTAS EVITATIVAS Y ACTITUD DISTANTE
- DIFICULTADES PARA EL PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN Y EN LA TOMA DE DECISIONES
- SENTIMIENTOS DE FRUSTRACIÓN, INCOMPETENCIA, Y ABURRIMIENTO
- INCUMPLIMIENTO DEL HORARIO LABORAL
- PROYECCIÓN DE CULPAS HACIA LOS BENEFICIARIOS
- SENTIMIENTOS HACIA EL TRABAJO COMO POCO GRATIFICANTE Y NO RECONOCIDO
- FALTA DE DISCRIMINACIÓN ENTRE LO PRIVADO Y LO PROFESIONAL
- FALTA DE IMAGINACIÓN A LA HORA DE RESOLVER SITUACIONES E IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS PARA EL CAMBIO

BURNOUT

STRESSORES LABORALES

DESENCADENANTES

- ❑ AMBIENTE FÍSICO DE TRABAJO
- ❑ DESEMPEÑO DE ROLES
- ❑ NUEVAS TECNOLOGÍAS Y OTROS ASPECTOS ORGANIZACIONALES
- ❑ FUENTES EXTRAORGANIZACIONALES (TRABAJO-FAMILIA)

FACTORES PERSONALES DE PROTECCIÓN

- PERCEPCIÓN DE AUTOEFICACIA Y AUTOCONFIANZA
 - TÉCNICAS DE AUTOCONTROL
 - HABILIDADES DE COMUNICACIÓN
 - APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS
 - PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE RELAJACIÓN
 - REDISEÑO DE ACTIVIDADES
 - PROYECTAR OBJETIVOS REALES Y POSIBLES DE ALCANZAR
 - APOYO FAMILIAR
-

FACTORES PROTECTORES INSTITUCIONALES

- ❑ RECONOCIMIENTO Y APOYO INSTITUCIONAL
 - ❑ PROVISIÓN DE RECURSOS MATERIALES
 - ❑ BUENAS CONDICIONES AMBIENTALES
 - ❑ FORMACIÓN DOCENTE CONTINUA
 - ❑ TRABAJO EN EQUIPO
-

diferentes GRADOS

Neurobiología del burnout o la insoportable responsabilidad del ser médico. Andrea Marque

LEVE

- Síntomas físicos vagos e inespecíficos

MODERADO

- Insomnio
- déficit atencional
- Automedicación

GRAVE

- Ausentismo
- Aversión por la tarea

EXTREMA

- Crisis existenciales
- Aislamiento
- Depresión
- Enfermedades psicosomáticas

DETERMINANTES INSTITUCIONALES

Pueden favorecer el desarrollo de esta enfermedad

- Crítica predomina sobre el estímulo
 - Excesiva burocracia
 - No logro de objetivos propuestos
 - Intercambio restringido entre jerarquía y funcionarios
-

VARIABLES PERSONALES QUE PUEDEN FAVORECER EL SÍNDROME

- NO PRESERVAR LA VIDA PRIVADA
- NO PRESERVAR EL TIEMPO DE LA FAMILIA Y LAS AMISTADES
- NO PRACTICAR OTRO TIPO DE ACTIVIDADES
- NO VARIAR LOS ESPACIOS DE ACCIÓN

*"ES IMPORTANTE LA CONSTRUCCIÓN DE
ÁMBITOS SALUDABLES, HABITABLES QUE A UNO
LO ACOMPAÑEN Y SOSTENGAN PUES PARA
SOSTENER A OTROS ES INDISPENSABLE
SENTIRSE SOSTENIDO".*

RECOMENDACIONES

- ❑ PENSAR COLECTIVAMENTE
 - ❑ PENSAR SOBRE LO QUE SE HACE Y QUE HACER CON LO QUE SE SIENTE
 - ❑ APROPIARSE DE LOS RECURSOS PERSONALES Y POTENCIALIDADES
 - ❑ PRESERVAR LA VIDA PRIVADA
 - ❑ PRACTICAR OTRO TIPO DE ACTIVIDADES
-