

Burnout: ...más que estrés laboral

Edwin Riofrio
12/03/2018



Categorías:
Alumnos, Docentes, UTPL

“El síndrome de Burnout se presenta como un agotamiento laboral, es decir, un estado de cansancio mental que va más allá de un estrés común y que se puede presentar como crónico e influye en la realización personal”

El estrés se presenta como una de las patologías en la sociedad actual, que se caracteriza por la condición psicológica de afrontamiento a las múltiples actividades que cumple el ser humano en su entorno. Existen profesiones que demandan constante contacto con otros seres humanos y a la vez su actividad representa un notorio desgaste psicoemocional que provoca este problema, el mismo que se puede presentar como estrés crónico o el denominado síndrome de Burnout.

El Departamento de Psicología de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) ejecuta el proyecto de investigación denominado “Síndrome de Burnout en profesionales de la Salud en la Zona 7 de Ecuador”, liderado por Marina del Rocío Ramírez, con la cooperación de tres docentes y cuatro estudiantes de grado del área. A través de la investigación se ha concluido que existen fases que permiten identificar que una persona lo padece, algunas de estas características es presentar una conducta descortés o de rechazo frente a otras personas. Así también influye en la realización personal, llegando a sentir que las actividades para las que se estaba capacitado no se realizan con la misma eficiencia en la ejecución.

“El estrés no afecta solo a la parte emocional, sino que también se presenta como un cuadro de alteración física”.

Todas las profesiones demandan de contacto con otros seres humanos, pero son los profesionales

del área de la salud, quienes se encuentran en esta actividad con mayor frecuencia, lo que provoca que sean propenso a sufrir este síndrome, además del hecho de que se enfrenten diariamente a circunstancias estresantes como son el dolor crónico y la muerte. Este proyecto se ha trabajado aproximadamente 5 años e inició como un pilotaje en 2012. En la actualidad pretende generar un importante informe para la prevención de esta enfermedad y que pueda ser entregado y desarrollado por el Ministerio de Salud Pública en el país. Han sido intervenidos 100 profesionales de la salud de instituciones públicas y privadas, considerando algunos factores como que el profesional tenga un mínimo de un año de experiencia, sea médico/a o enfermero/a. Parte de la metodología se ha dado con una serie de instrumentos, seis específicamente, que permiten recopilar datos y obtener resultados de carácter emocional, socio-demográfico, psico-social, laborales, entre otros.

RESULTADOS:

Como parte de los resultados presentaron más riesgo los profesionales con jornadas laborales de más de ocho horas diarias, los que atienden un mayor número de pacientes, es así que se muestra la necesidad de desarrollar servicios preventivos y de tratamiento del Burnout. Se han generado los primeros informes donde se señala que este estrés no afecta únicamente a la parte emocional o psicológica del ser humano, sino que también se ha encontrado algunas enfermedades comunes como dolores de cabeza, gastritis y afectaciones que son detectadas a través de un último instrumento que mide la condición somática. Es necesario generar acompañamiento para evitar el consumo de sustancias o medicamentos. Frente a ello también se han podido generar informes personales a los participantes y a la vez brindarles técnicas de relajación básica que puedan abordar y controlar los efectos del estrés.

Se pretende que esta investigación sea longitudinal, es decir, conocer cómo se encuentran los profesionales intervenidos en una primera etapa y poder llevar su aplicación a 12 ciudades del país con las que se ha generado un acercamiento inicial. El objetivo es desarrollar un programa de prevención y proponer sugerencias que puedan generar acciones enfocadas en la salud ocupacional.

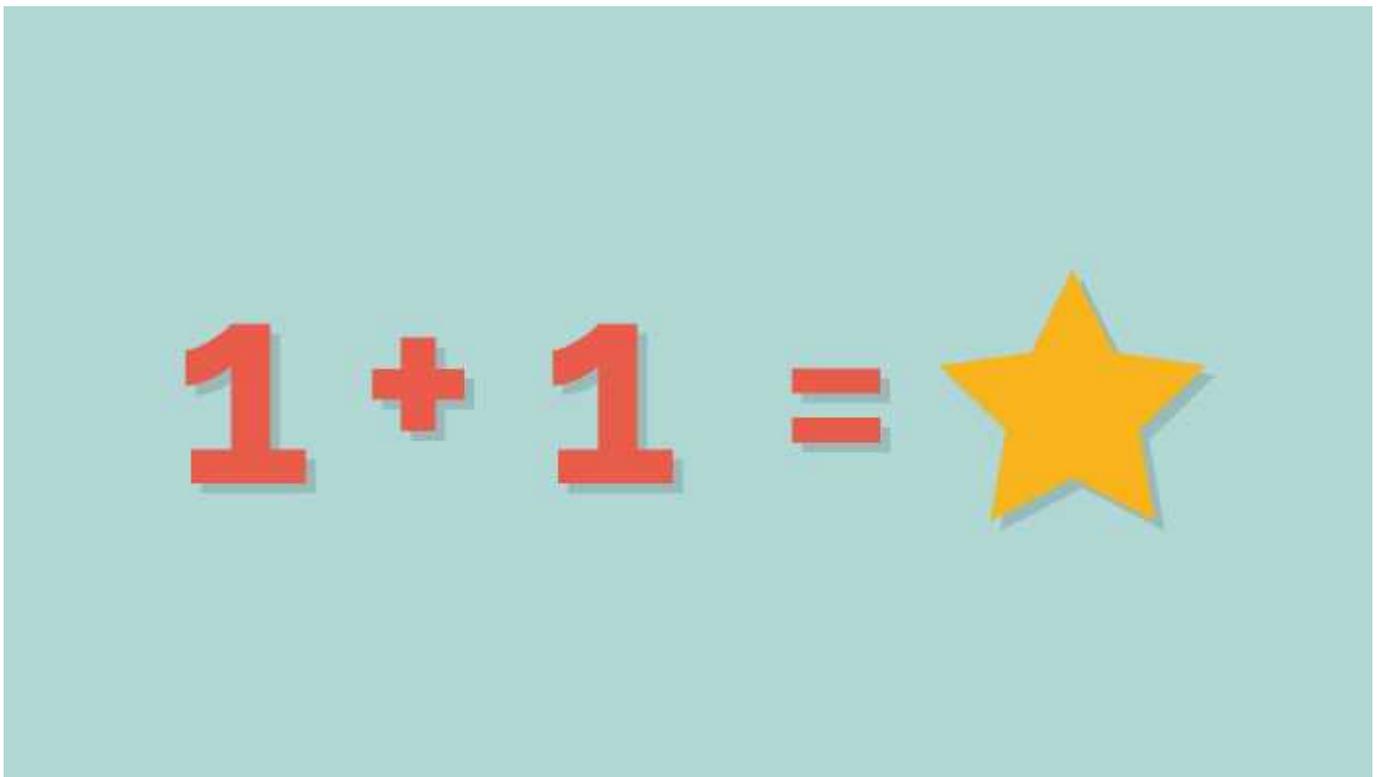
Se ha llevado la misma metodología y planificación que se presentó al inicio, enfocadas en la institución, generando ciertas recomendaciones que se deben considerar para mejorar el clima laboral, organizacional y con ello mejorar la productividad. El aporte de la **Universidad Técnica Particular de Loja** a través de la carrera de [Psicología Clínica](#) [1] es muy interesante, con lo que se procura concretar en materia de políticas de salud ocupacional y de prevención de estrés laboral. Al momento el compromiso es emitir los informes y que estos puedan ser de gran ayuda para este sector de la población.

A continuación le compartimos algunos parámetros a considerar para prevenir el estrés y generar entornos de trabajo saludables:

- [Reconoce las habilidades, logros y capacidades del compañero.](#)



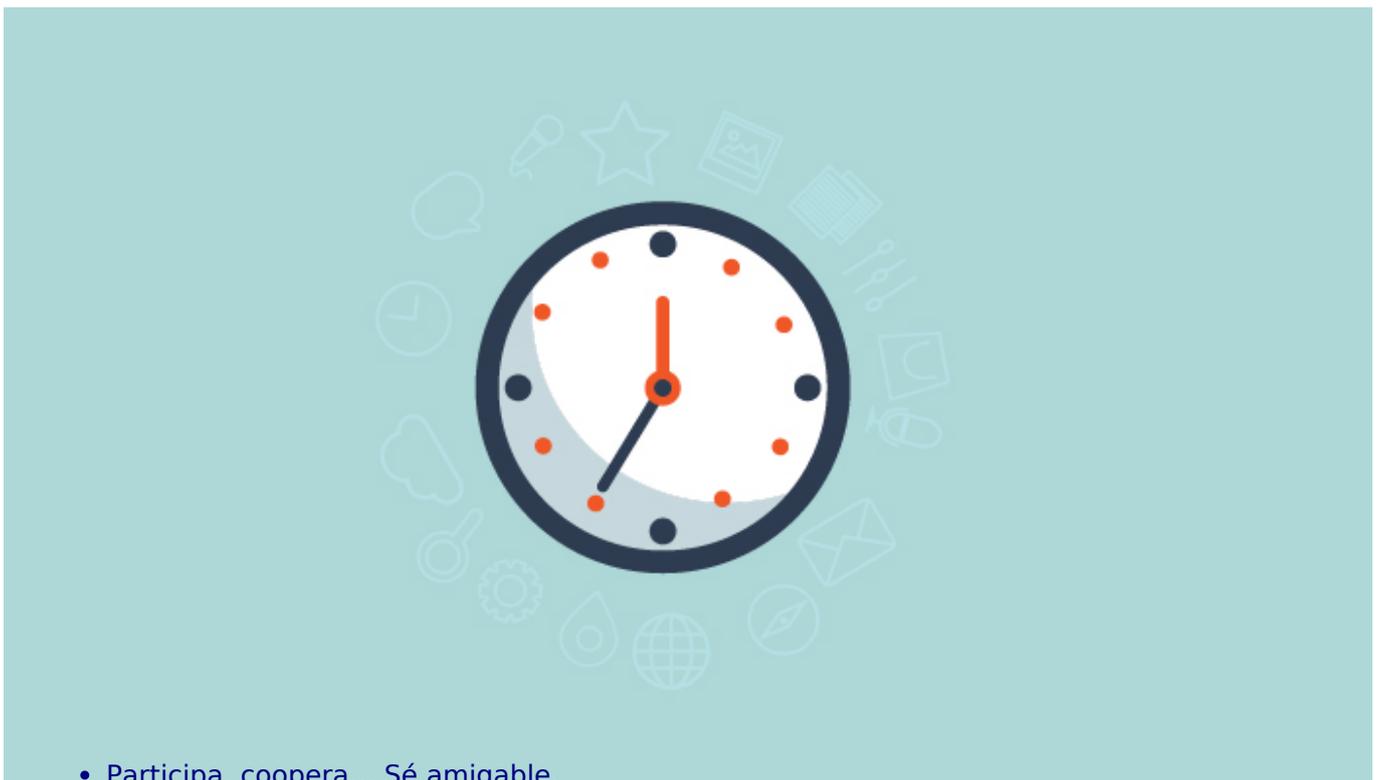
- La suma de talentos responde al trabajo en equipo, fundamental para una convivencia adecuada.



- Tu cuerpo y mente necesitan energía. Aliméntate sanamente.



- Distribuye tu tiempo y prioriza actividades durante la jornada laboral.



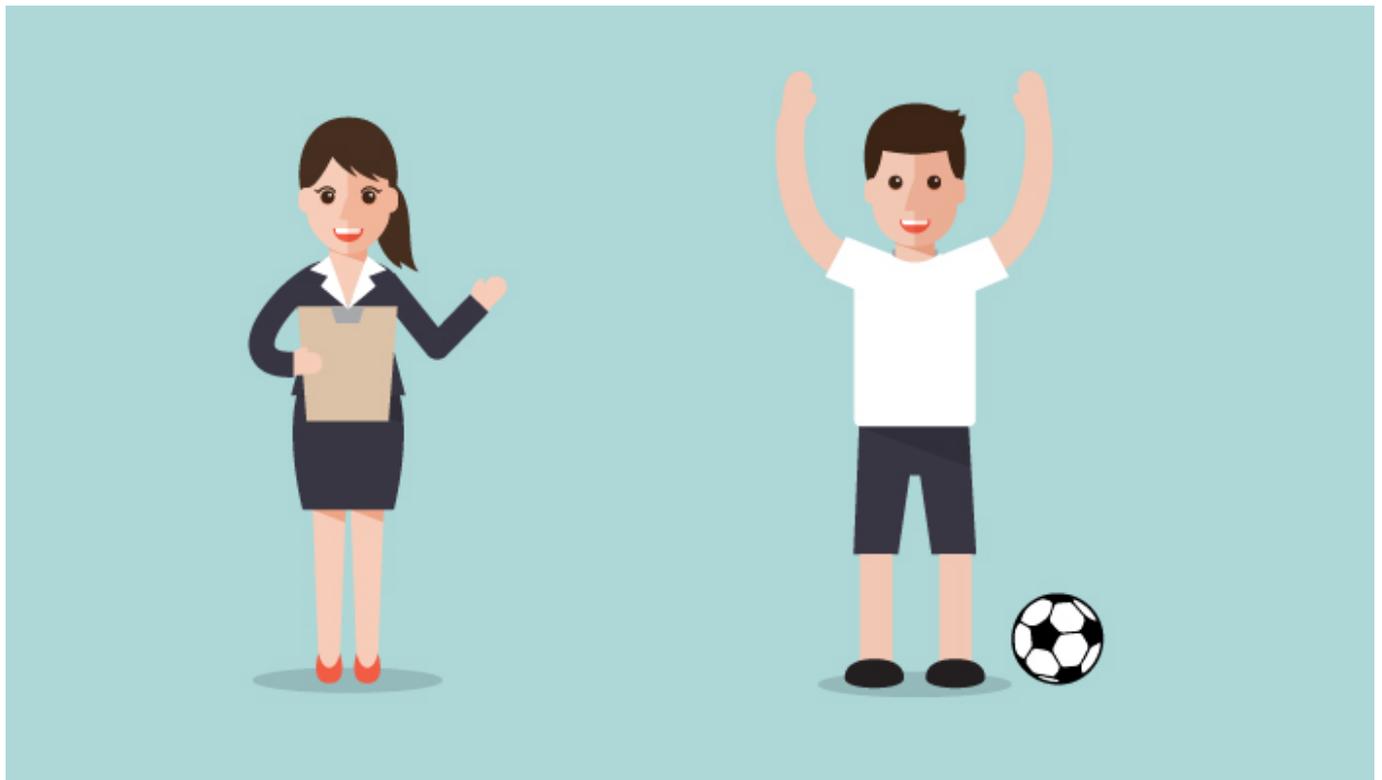
- Participa, coopera... Sé amigable.



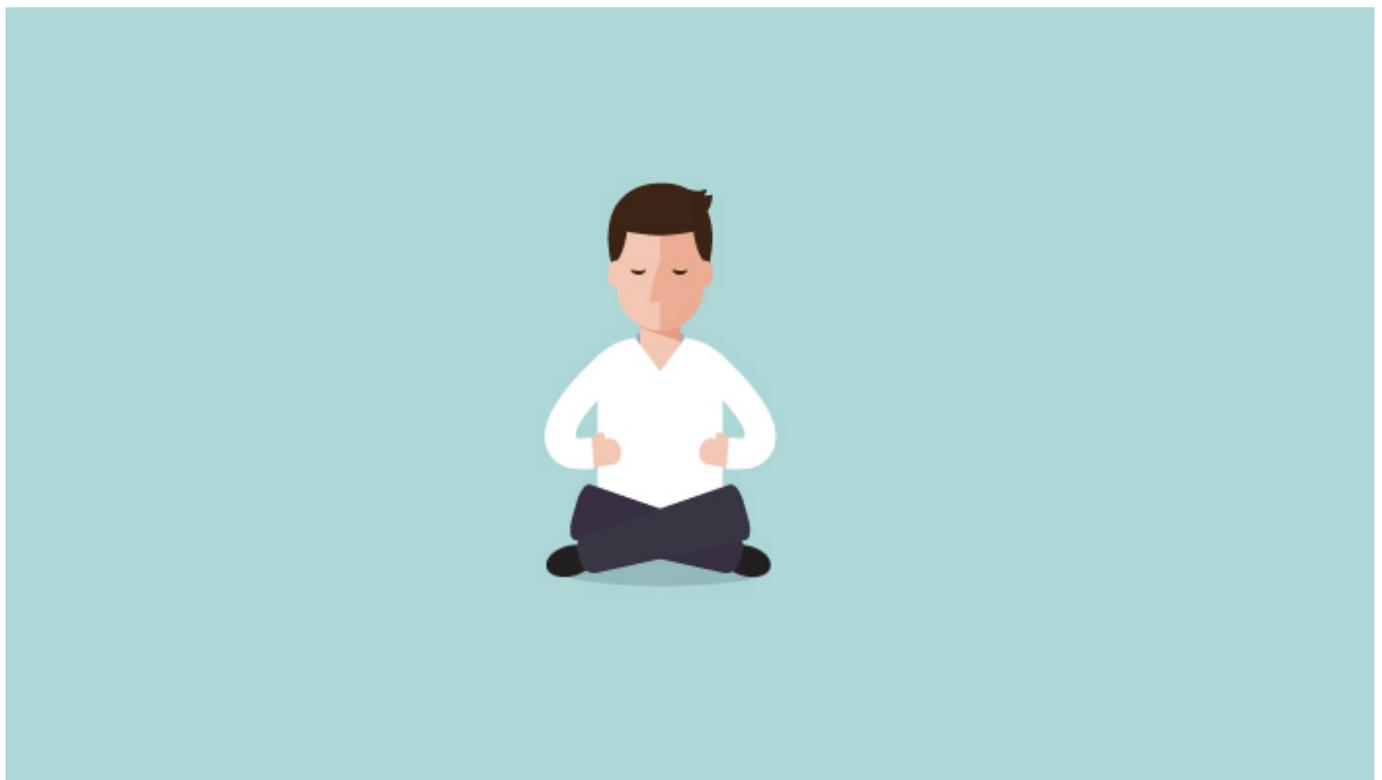
- Establece metas periódicas en tus actividades. Es necesario trazarnos retos y alcanzarlos en base al esfuerzo diario.



- ¡Toma un respiro! Oxigena las ideas, cambia la rutina. Realiza pausas periódicas entre cada una de tus actividades, así lograrás ejecutarlas con mayor precisión.



- Ayudemos en la generación de medidas de prevención.



- Disfruta lo que haces, todo en su momento... todo en su lugar.



Una vez que hayas realizado todos los ejercicios, te invitamos a conocer más acerca de los tratamientos y especializarte en esta valiosa profesión como es la [Psicología Clínica](#) [1]. Ven y cúrsala en la UTPL, que cuenta con laboratorios de última generación en los cuales podrás hacer tus prácticas.

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/burnout-mas-que-estres-laboral-0>

Links

[1] <https://inscripciones.utpl.edu.ec/psicologia-clinica>