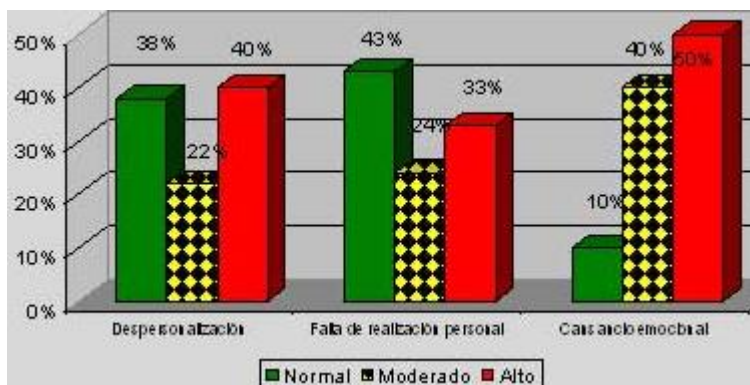


BURNOUT “estar quemado”

Lozano Contreras, M^a Isabel

OBJETIVOS/ OBJETIVES

El síndrome de “estar quemado” o Burnout, es un trastorno emocional ligado muchas veces al trabajo, al estrés que genera el trabajo y al estilo de vida. Entre los profesionales de la salud, éste síndrome es más frecuente de lo que se piensa. Las consecuencias son muchas veces depresiones que terminan generando bajas laborales de larga duración. Por tanto, el objetivo del estudio es comprobar la prevalencia de éste síndrome entre los profesionales de la salud.



RESULTADO/ RESULT

Los valores más destacados han sido cansancio emocional, despersonalización del trabajo y la realización personal en el trabajo; indicadores en alta medida de Síndrome de Burnout entre enfermeros/as del hospital estudiado

REFERENCIAS/ REFERENCES

“Estrés laborales y bienestar psicológico. Impacto en la enfermería hospitalaria”; Escribá V

MEDLINE;

Maslach C “The measurement of experienced burnout”

MÉTODO/ METHOD

Para ello se ha realizado un estudio cuantitativo descriptivo transversal mediante una encuesta entre 50 profesionales enfermeros/as de distintas áreas de hospital general, durante los meses de Enero a Junio del 2016. Las edades de los encuestados variaron entre 25 años y 60 años, obteniendo una media de 54.2 años.

MASLACH BURNOUT INVENTORY M.B.I.						
0	1	2	3	4	5	6
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Algunas veces al mes	Una vez a la semana	Algunas veces a la semana	todos los días
Escriba en cada cuadrícula de la derecha de cada frase el número correspondiente						
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo					
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo					
3	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que ir a trabajar					
4	Comprendo fácilmente como se sienten los pacientes					
5	Creo que trato a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales					
6	Trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo					
7	Trato muy eficazmente los problemas de los pacientes					
8	Me siento “quemado” por mi trabajo					
9	Creo que influyo positivamente con mi trabajo en la vida de las personas					
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión					

CONCLUSION/ CONCLUSION

Los profesionales de enfermería padecen en gran medida Bournout debido a sus relaciones directas con pacientes y entre ellos mismos. Se deberían de dar a conocer distintas terapias alternativas entre los profesionales con el fin de evitar dicho síndrome y poder resolver los casos ya existentes. Entre éstas terapias podrían ser técnicas de relajación, yoga, técnicas de autocontrol, terapias de afrontamiento eficaz, terapias de grupo... De ésta forma conseguir disminuir la tensión laboral y aumentar la comunicación entre los profesionales.