

A row of six matches is shown against a dark background. The match on the far left is broken and charred. The second match from the left is also charred. The third match is lit, with a bright yellow flame. The fourth, fifth, and sixth matches are unlit and have red tips. In the background, a large, bright orange and yellow flame is visible, suggesting a fire is burning.

**Mi cansancio es físico.
Mi cansancio es emocional.
Me pesa el cuerpo, me pesa el alma, me
pesa la vida y el trabajo que tengo!**



Burnout en Equipos de Salud

Ps. Mg. Karen Larraín

ALMA Centro Bariátrico Dr. Alberto Maldonado



klarrainr@udd.cl



ps_karenlarraínro



NPCO
NÚCLEO DE PSICÓLOGOS Y PSIQUIATRAS
EN CIRUGÍA PARA LA OBESIDAD

Temas que abordaré



¿Cuál es la caracterización de este Síndrome?

¿Cómo afecta a nivel personal y equipo?

- ✓ **Factores de prevención.**
- ✓ **Recomendaciones.**

Qué dice la evidencia

Burnout en Equipos de Salud



Historia: Años 70 Freudenberger
Describe Modelo de 12 etapas

Síndrome de Burnout
Trabajador Quemado

Sensación de Vacío, indiferencia, apatía, depresión...

Síndrome de Burnout

✓ Síndrome de Burnout, se define como una **respuesta crónica al estrés** en el lugar de trabajo.

- ✓ Etiopatogenia: Multifactorial.
- ✓ Factores Externos.
- ✓ Factores Internos /Colaborador.
- Maslach Burnout Inventory (MBI).

Cohesión del equipo y Liderazgo

Factor de riesgo y Factor de Protección

✓ Se caracteriza por un estado **físico, mental y emocional de agotamiento** que conduce a la disminución de la efectividad laboral.

Menor rendimiento **Concentración/ Memoria/ Decisiones** **Desmotivado/Desesperado**

✓ Reducción del sentido de realización personal y laboral.

Propósito, sentido , significado de la vida y el trabajo

✓ Prevalencia. **30%.**

- ✓ Ausencia de definición aceptada.
- ✓ Origen Multifactorial.
- ✓ Subjetividad de los criterios.

51% Mujeres Sensación de agotamiento + sensación de menor rendimiento.

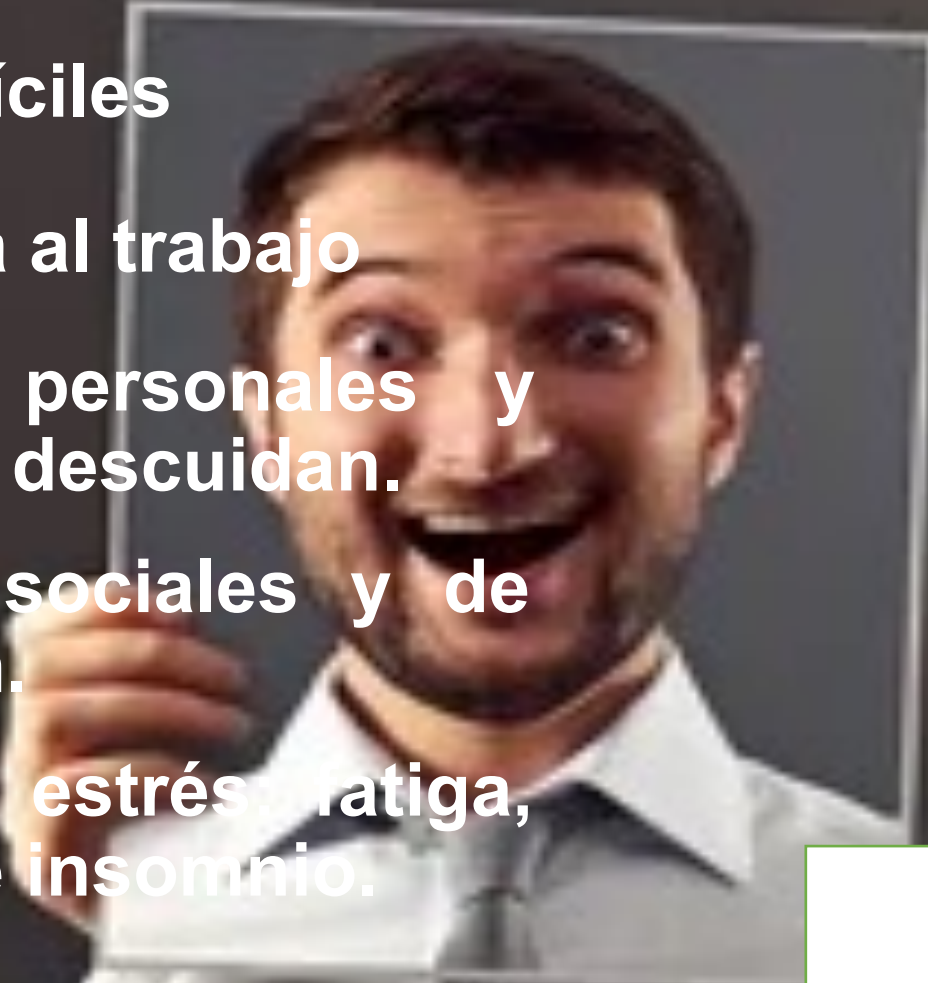
43 % Hombres Sensación de agotamiento + Despersonalización o apatía.

Test Maslach Burnout Inventory (MBI)										
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6		
2	Me siento cansado al final de una jornada laboral	0	1	2	3	4	5	6		
3	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada laboral	0	1	2	3	4	5	6		
4	Comprendo fácilmente cómo se sienten los pacientes/usuarios	0	1	2	3	4	5	6		
5	Creo que trato a algunos pacientes/usuarios como objetos impersonales	0	1	2	3	4	5	6		
6	Trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo	0	1	2	3	4	5	6		
7	Trato muy eficazmente los problemas personales	0	1	2	3	4	5	6		
8	Me siento quemado por mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6		
9	Creo que estoy interactuando positivamente con mi trabajo en las vidas de otras personas	0	1	2	3	4	5	6		
10	Me siento frustrado por mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6		
11	Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo	0	1	2	3	4	5	6		
12	Me siento muy activo	0	1	2	3	4	5	6		
13	Me siento frustrado en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6		
14	Creo que estoy trabajando demasiado	0	1	2	3	4	5	6		
15	Creo que estoy haciendo cosas que no me interesan	0	1	2	3	4	5	6		
16	Trabajar directamente con las personas me produce estrés	0	1	2	3	4	5	6		
17	Me siento estimulado después de trabajar en contacto con mis pacientes	0	1	2	3	4	5	6		
18	Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis pacientes	0	1	2	3	4	5	6		
19	He conseguido muchas cosas útiles en mi profesión	0	1	2	3	4	5	6		
20	Me siento acabado	0	1	2	3	4	5	6		
21	Trato los problemas emocionales con mucha calma en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6		
22	Siento que los pacientes/usuarios me culpan por algunos de sus problemas	0	1	2	3	4	5	6		

(Aparición del estrés)

2. ESTANCAMIENTO

- Días más difíciles
- Vida se limita al trabajo
- Prioridades personales y familiares se descuidan.
- Actividades sociales y de ocio se dejan.
- Síntomas de estrés: fatiga, irritabilidad e insomnio.



- Sensación de fracaso e impotencia
 - Esfuerzos no reconocidos
 - Incompetente
 - Resentimiento hacia la Jefatura y equipo
 - Decrece el disfrute por ir a trabajar
 - Aumenta Uso de sustancias
- (Frustración constante)

3. Estrés crónico

Agotamiento FISICO

Agotamiento Emocional y MENTAL

klarrainr@udd.cl

(Instalar Medidas de prevención **positivas**)
(Autocuidado y Equipo)

Algunas señales de estrés

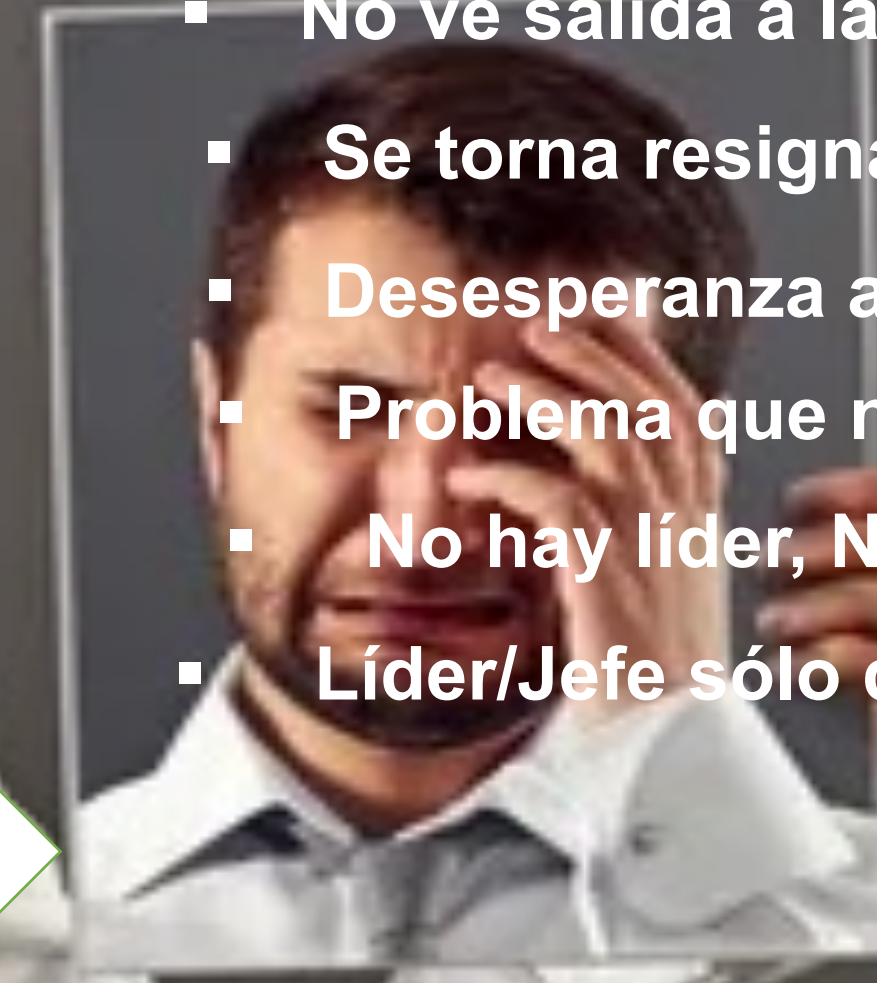
1. Luna de Miel

(Entusiasmo-Encantamiento)

4. Apatía

(Desesperación y desilusión)

- No ve salida a la situación
- Se torna resignada e indiferente
- Desesperanza aprendida
- Problema que nunca se resuelven
- No hay líder, No hay equipo!
- Líder/Jefe sólo destaca errores



5. Agotamiento Habitual

(TRABAJADOR QUEMADO)

- Se muestra triste, abatido, desesperanzado permanente
- Oscila entre reacciones agresivas y en extremo pasivas
- Se siente imposibilitado de tomar decisiones
- Puede cometer errores de gran impacto
- Agotamiento habitual/ mayor riesgo depresión / Suicidio

Modelo de 5 etapas Burnout (Brodsky)

Instalar la zona del café 3c Confianza, contención y compromiso

Conversemos

Prestar atención a la narrativa de tu equipo

No tengo vida

Aquí nada cambia

Estoy agotado

Mucho silencio!

Si no hay oportunidades de mejora!

Preocúpense y Ocúpense!

No hay reconocimiento

No hay líder

No somos equipo

✓ Relaciones interpersonales.

✓ Redes colaborativas.

✓ Práctica espiritual.

✓ Identificar el propósito.

✓ Estilo de vida saludable.

✓ Exigencias razonables.

✓ **Equipo de alto desempeño.**

es un conjunto de personas comprometidas con un propósito común, con metas de resultados claras y alcanzables, con capacidades complementarias, que gestionan el conocimiento interno y con una carga y enfoque de trabajo equilibrado, de lo cual se consideran conjuntamente responsables.

✓ **Logra resultados Extraordinarios**

✓ **Líder Extraordinario**

Factores PERSONALES

Factores ORGANIZACIONALES

Factores de Prevención

klarrainr@udd.cl





Líder Extraordinario

INSPIRA, MOTIVA, DIRIGE y COMPROMETE
a un equipo de personas
para alcanzar un propósito común.

Competencia que se puede
desarrollar

**Enseña y desarrolla al máximo el
potencial de los miembros del equipo.**

PROMUEVE una cultura de
autocuidado, positiva, de respeto y
colaboración.

¿Qué necesito potenciar?

Recomendaciones para la Prevención a Nivel Organizacional

El Líder debe enfocar sus esfuerzos en:

Estrategia: Propósito, Objetivos (Medir: Cual-Cuanti)

Instalar una cultura organizacional de colaboración

Definir y comunicar estándares de desempeño

Conocer a su equipo (Inversión)

Mapear al equipo
Competencias
Actitudes AM/ FM



Reconocer y Desarrollar a las personas (Talentos)

Gestionar el conocimiento interno (Las mejores prácticas)

Establecer canales de comunicación (Reuniones)





Recuerden Factores personales y Factores Organizacionales

Previene o Desarrolla Síndrome de Burnout

Incentivar

- ✦ **Autocuidado (SIEMPRE)**
- ✦ **Equipo de alto desempeño
(conjuntamente responsables del bienestar)**



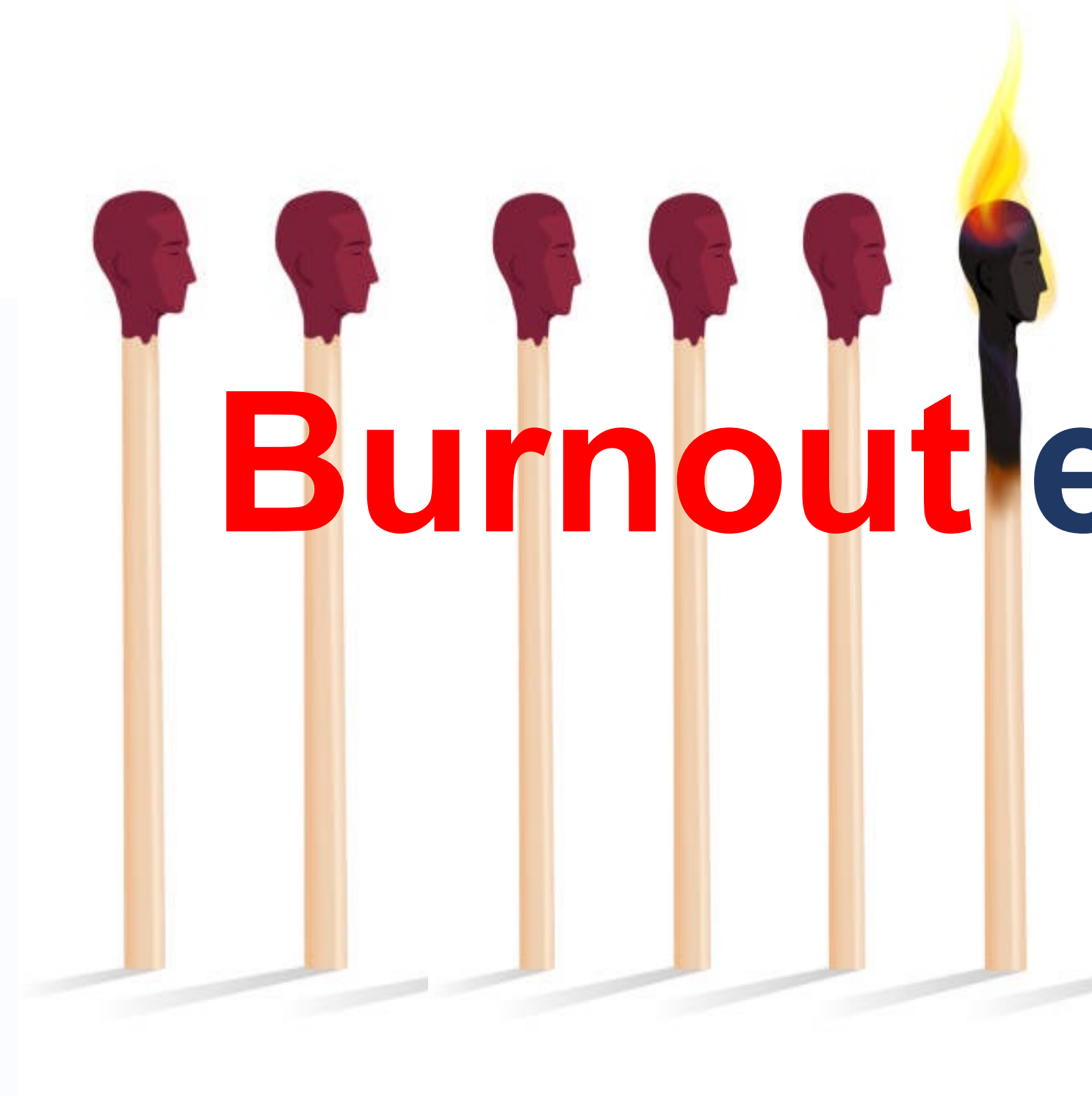
Otro Factor de Protector

Líder Extraordinario

Liderar es una decisión

**Los líderes son personas al servicio
de otras personas...y dejan huellas!**

¿Qué huella quieres dejar?



Burnout en Equipos de Salud

Ps. Mg. Karen Larraín

ALMA Centro Bariátrico Dr. Alberto Maldonado



klarrainr@udd.cl



ps_karenlarraínro



NPCO
NÚCLEO DE PSICÓLOGOS Y PSIQUIATRAS
EN CIRUGÍA PARA LA OBESIDAD