

# Síndrome de **BURNOUT**

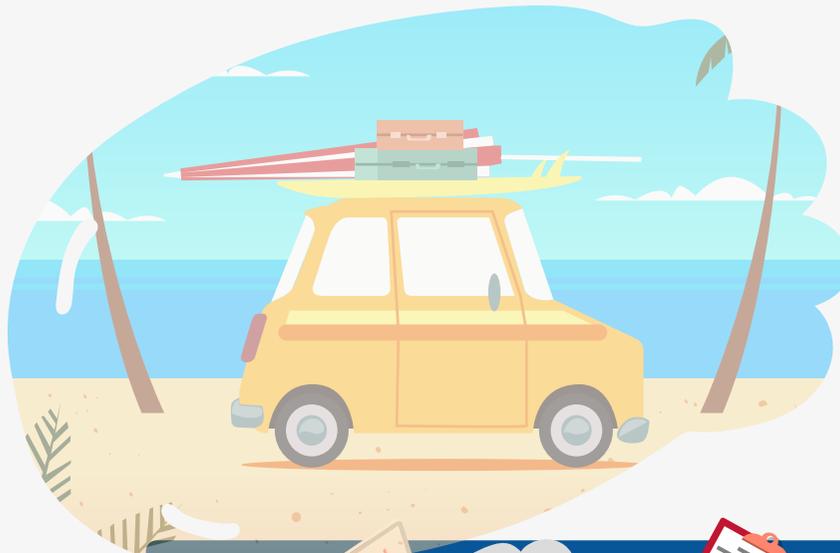
## Prevención y Tratamiento

## Diagnóstico



Cuestionario MBI  
(Maslach Burnout  
Inventory)

Ver  
**MÁS**



Reconocimiento del burnout



Comunicación del síndrome



Relajación y afrontamiento

Ver  
**MÁS**

## Diagnóstico



Cuestionario MBI  
(Maslach Burnout Inventory)

Ver  
MÁS

# Cuestionario MBI (Maslach Burnout Inventory)



- ▶ La prueba utilizada con más frecuencia y que está estandarizada es el **cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)**. Consiste en un cuestionario que pretende medir la **frecuencia e intensidad con la que se sufre el burnout**.
- ▶ La prueba está constituida por **22 ítems** en forma de afirmaciones, sobre los **sentimientos y actitudes** del profesional en su **trabajo** y hacia los **pacientes**. Su **función es medir el desgaste profesional**.
- ▶ Los **22 ítems** están divididos en las **tres dimensiones ya vistas**:



### Agotamiento emocional

9 ítems



### Despersonalización

5 ítems



### Realización personal

8 ítems

- ▶ Esta escala tiene una alta consistencia interna y una **fiabilidad cercana al 90%**
- ▶ El tiempo de realización aproximado es de entre **10 y 15 minutos**

*Este test se consigue con facilidad a través de Internet, solo tendrás que escribir:  
"cuestionario **Maslach Burnout Inventory**" en tu buscador habitual y realizarlo.*

#### Fuentes

Carrillo-Esper R, Gómez Hernández K., Espinoza de los Monteros-Estrada I. "Síndrome de burnout en la práctica médica". Med Int Mex 2012; 28(6):579-584).

# Reconocimiento del burnout

Es importante reconocer la existencia del síndrome y los factores asociados. Por ello se plantea la necesidad de aplicar el **cuestionario de MBI** a los profesionales de la salud por lo menos una vez al año en el control pre-vacacional para detectarlo y buscar sus causas

Ya que el test mide los estadios leves, moderados y severos en los pacientes, la aplicación de la prueba facilita la intervención terapéutica y permite programar actividades de prevención para el personal médico.

- ▶ Si es **leve**, se proponen cambios en los hábitos de vida. El **tratamiento** debe concentrarse en **tres factores**:

**Alivio del estrés**

**Recuperación mediante relajación y práctica de algún deporte**

**Vuelta a la realidad en términos de abandono de las ideas de perfección**

- ▶ Si es **severo**, las intervenciones psicoterapéuticas recomendadas son los antidepresivos, de preferencia en combinación con la psicoterapia.



## Prevención y Tratamiento



Estrategias



Reconocimiento del burnout



Comunicación del síndrome



Relajación y afrontamiento

### Fuentes

Carrillo-Esper R, Gómez Hernández K., Espinoza de los Monteros-Estrada I. "Síndrome de burnout en la práctica médica". Med Int Mex 2012; 28(6):579-584).  
Vázquez C, Crespo M, Ring J. Estrategias de afrontamiento. En: A. Bulbena G, Berrios, Fernández de Larrinoa P, editores. Barcelona: Masson; 2000).  
[http://webs.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES\\_pdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf](http://webs.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf)



# Comunicación del síndrome



- ▶ Se aconseja, en primer lugar, comunicarlo a otros **compañeros de trabajo** de confianza que se considere que están en la misma situación o que padezcan **síntomas similares**. Ello permite:

**Obtener consejos de los pares para reducir el resentimiento y la presión que se acumula por la naturaleza del trabajo o la carencia de contacto con otros profesionales con los que no es factible compartir su posición.**

**Establecer reuniones terapéuticas grupales para trabajar los sentimientos encontrados y posibles malos entendidos.**

- ▶ **Los profesionales de la salud** necesitan establecer canales sostenibles de comunicación, ya que la práctica médica está sometida a un elevado nivel de tensión, autodemandas excesivas, dependencia, depresión, frustración y fatiga, lo cual puede conducir al abuso de sustancias ilícitas o del alcohol para aliviar el dolor psico-emocional.

## Fuentes

Carrillo-Esper R, Gómez Hernández K., Espinoza de los Monteros-Estrada I. "Síndrome de burnout en la práctica médica". Med Int Mex 2012; 28(6):579-584).  
Vázquez C, Crespo M, Ring J. Estrategias de afrontamiento. En: A. Bulbena G, Berrios, Fernández de Larrinoa P, editores. Barcelona: Masson; 2000).  
[http://webs.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES\\_pdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf](http://webs.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf)

## Prevención y Tratamiento



Estrategias



Reconocimiento del burnout



Comunicación del síndrome



Relajación y afrontamiento



# Relajación y estrategias de afrontamiento

## ▶ Relajación

Se recomienda aplicar algunas **técnicas de relajación**, como por ejemplo:

Respiración con el diafragma

Meditación

Visualización guiada

Ejercicios de relajación rápida

**Mindfulness**

También es aconsejable recuperar los periodos de descanso vacacional.

## ▶ Estrategias de afrontamiento

Existen **estrategias focalizadas en la solución del problema** (aquellas en las que se puede hacer algo constructivo) y **estrategias focalizadas en la regulación de emociones** (en las que lo que cabe es la aceptación).

**La Escala de Modos de Afrontamiento (Ways of Coping, WOC), de Wolkman y Lazarus**, es un instrumento que evalúa una completa serie de pensamientos y emociones para manejar una situación estresante.

Cubre **ocho estrategias diferentes** (las dos primeras centradas en la solución, las cinco siguientes en la regulación emocional y la última en ambas áreas):

**Confrontación:** intentos de solucionar la situación con acciones directas, agresivas o arriesgadas

**Planificación:** pensar y desarrollar alternativas para solucionar el problema.

**Distanciamiento:** intentos de apartarse del problema, no pensar en él o evitar que le afecte.

**Autocontrol:** esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.

**Aceptación:** reconocer la responsabilidad propia en el origen o mantenimiento del problema.

**Escape-evitación:** empleo de un pensamiento irreal o improductivo de estrategias compulsivas (comer, beber alcohol, consumir drogas o medicamentos).

**Reevaluación positiva:** identificar los posibles beneficios que haya tenido la situación estresante.

**Búsqueda de apoyo social:** acudir a otras personas (familiares o amigos) para encontrar ayuda, comprensión, información o apoyo emocional.

Para complementar esta información, puedes acceder a técnicas de relajación, meditaciones guiadas y ejercicios de mindfulness en la red a través de vídeos, post de audios y aplicaciones sencillas, así como a otras estrategias de afrontamiento en webs y blogs.

### Fuentes

Carrillo-Esper R, Gómez Hernández K, Espinoza de los Monteros-Estrada I. "Síndrome de burnout en la práctica médica". Med Int Mex 2012; 28(6):579-584).  
Vázquez C, Crespo M, Ring J. Estrategias de afrontamiento. En: A. Bulbena G, Berríos, Fernández de Larrinoa P, editores. Barcelona: Masson; 2000).  
[http://webs.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES\\_pdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf](http://webs.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf)

Como colofón, es importante el conocimiento de uno mismo, mantener buenos **hábitos alimenticios**, incorporar el **ejercicio** como estilo de vida, incorporar sanos hábitos de **descanso**, conformar **equipos de colegas** para atender la excesiva carga de atención de pacientes y desarrollar **habilidades sociales** para evitar sobrecargar la agenda.



## Prevención y Tratamiento



Estrategias



Reconocimiento del burnout



Comunicación del síndrome



Relajación y afrontamiento

Ver  
MÁS