

Síndrome de **BURNOUT**

El burnout es definido por **Christina Maslach** y **Susan Jackson** (1981) como:
“un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal que puede ocurrir entre individuos que hacen trabajo en condiciones exigentes y estresantes, que superan la capacidad de sus estrategias de afrontamiento y sus expectativas, a veces con ideas frustrantes y poco realistas”.

Síntomas / Manifestaciones clínicas



Nivel psico-emocional



Nivel físico



Nivel ambiental

Ver
MÁS



Dimensiones



Agotamiento Emocional



Despersonalización



Baja realización personal

Ver
MÁS

Dimensiones

Este síndrome **repercute** en mayor medida **en las distintas especialidades médicas.**

De ahí la importancia de establecer **criterios de diagnóstico, intervención y prevención** en las diversas áreas clínicas.

Las **tres dimensiones** del burnout, que permiten hacer un posterior diagnóstico, son:



Agotamiento emocional

Pérdida de recursos para enfrentarse al trabajo que combinan fatiga emocional, física y mental con falta de entusiasmo y sentimientos de impotencia e inutilidad.

Esta dimensión es el núcleo del burnout.



Despersonalización

Actitudes negativas hacia los pacientes y compañeros de trabajo, con **automatismos relacionales y distancia personal.**



Baja realización personal

Tendencia a la baja autoestima profesional. Su **prevalencia en médicos generales y especialistas es de 30 a 69%.** El riesgo es superior en quienes tienen pocas recompensas profesionales.



Dimensiones



Agotamiento Emocional



Despersona-lización



Baja realización personal



Fuentes

- <http://www.estreslaboral.info/sindrome-de-burnout.html>
- 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).
- Rosa Suñer-Solera, b, Armand Grau-Martína, c, Daniel Flichtentrei, María Prats, Florencia Braga, Silvia Font-Mayolasa, Mª Eugenia Grasa. Síndrome de Burnout en médicos". Estudio IntraMed en hispanoamérica, Octubre 2014. Based on The consequences of burnout syndrome among healthcare professionals in Spain and Spanish speaking Latin American countries. DOI: 10.1016/j.burn.2014.07.004 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213058614000254>

Síntomas / Manifestaciones clínicas



Nivel psico-emocional



Nivel físico



Nivel ambiental

Ver
MÁS

Síntomas / Manifestaciones clínicas



Síntomas a nivel psico-emocional

- ▶ **Ausencia de compromiso emocional:** Trato distante, mal manejo de la información y falta de respuesta a las emociones del otro.
- ▶ **Disociación instrumental extrema:** Comunicación unidireccional y automatizada, exceso de solicitud de estudios y uso exclusivo de lenguaje técnico.
- ▶ **Embotamiento y negación:** Conductas opositoras, intervenciones hipercríticas, actitudes descalificadoras y carencia de autocrítica.
- ▶ **Impulsividad:** La persona manifiesta conductas reactivas de enojo, confrontaciones reiteradas con colegas, pacientes y maltrato al personal paramédico.
- ▶ **Desmotivación:** Puede traducirse en falta de soporte en los tratamientos, falta de iniciativa y constancia en el trabajo en equipo, ausencias e impuntualidad.

Varios de los estudios analizados señalan que los efectos negativos del agotamiento pueden aparecer no sólo en los directamente afectados, sino también en quienes les rodean. Asimismo, los médicos con niveles altos de burnout reportan recurrentes errores en el tratamiento de sus pacientes respecto a sus colegas sin desgaste.

Fuentes

<http://www.estreslaboral.info/sindrome-de-burnout.html> 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).



Síntomas a nivel físico

- ▶ **Afecciones del sistema locomotor:** Es frecuente la aparición de enfermedades músculo esqueléticas como resultado de la tensión generada por el estrés laboral y, por lo general, provocadas por contracturas musculares.
- ▶ **Otras alteraciones psicosomáticas:**
Problemas gastrointestinales, cardiovasculares, afecciones de la piel, dolores de cabeza o cefaleas, mareos, alteraciones del apetito sexual y mayor riesgo de obesidad, entre otros.

Otros padecimientos orgánicos como alergias, diabetes mellitus tipo II e hiperlipidemia. Los mecanismos neurobiológicos y psicobiológicos que subyacen a los efectos físicos de agotamiento son aún desconocidos.



Síntomas a nivel ambiental

- ▶ **Organizacionales:** Deterioro en las relaciones laborales que provoca distintos efectos, como el empobrecimiento del desarrollo profesional, rivalidad, individualismo, fallas operativas reiteradas, desmotivación e inconformismo.

