



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y  
AFRONTAMIENTO DEL SÍNDROME DE BURNOUT  
EN ESTUDIANTES DEL INTERNADO ROTATIVO DE  
LAS CARRERAS DE MEDICINA Y ENFERMERÍA**

# Burnout

**Autoras:** Katherin Estefanía Chávez Oleas

Joselyn Samanta Quito Campoverde

**RIOBAMBA – ECUADOR**

**2019**



## INTRODUCCIÓN

El estrés forma parte de nuestra vida cotidiana hasta un punto tal que puede considerarse como el malestar de nuestra civilización, afectando tanto a la salud y al bienestar personal como a la satisfacción laboral y académica. En el contexto de la salud laboral surge un nuevo proceso: el Síndrome de Burnout. Esta afección es un factor que influye en la disminución de la calidad de atención a los pacientes y la falta de compromiso en las labores. <sup>(1)</sup>

Pocos estudiantes del internado rotativo logran desarrollar las competencias necesarias en su proceso formativo que favorecen la consecución de sus objetivos académicos y pre profesionales, mientras que los otros jóvenes experimentan una alta carga de estrés durante su año de internado rotativo. Algunos estudiantes logran desarrollar estrategias adecuadas para afrontar las exigencias académicas y laborales, mientras que otros no lo hacen y llegan a sentirse impedidos para modificar la situación problemática. <sup>(2)</sup>

Es por ello que esta guía tiene como objetivo brindar información valiosa que ayude a mejorar el ambiente laboral y académico a los estudiantes del internado rotativo de Medicina y Enfermería, y de esta manera lograr que estos alumnos se desempeñen exitosamente, esto indirectamente coopera al cambio de la calidad de vida. <sup>(3)</sup>

## ¿QUÉ ES SÍNDROME DE BURNOUT?

El síndrome de Burnout (SBO) se ha considerado un grave problema de salud pública, afecta a muchos profesionales de la salud. Este síndrome resulta de experiencia profesional que afectan el nivel emocional y las relaciones sociales; dando como resultado una relación entre los profesionales y su entorno de trabajo. Esto se desarrolla cuando las estrategias individuales de las personas son tolerantes o insuficientes para manejar estos factores de estrés.<sup>(4)</sup>

Para la OMS, al estrés laboral lo define como una reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación, el estrés puede producirse en diversas situaciones, es decir cuando el empleado siente que no recibe suficiente apoyo de sus supervisores y colegas y cuando existe un control limitado sobre su trabajo.<sup>(5)</sup>



## DIFERENCIA ENTRE ESTRÉS Y SÍNDROME DE BURNOUT

ESTRÉS	SÍNDROME DE BURNOUT
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sobre implicación en los problemas</li><li>• Hiperactividad emocional</li><li>• Daño fisiológico es el fundamento principal.</li><li>• Agotamiento o falta de energía física</li><li>• La depresión se produce como reacción a preservar las energías físicas.</li><li>• Puede tener efectos positivos en exposiciones moderadas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Falta de implicación</li><li>• Desgaste emocional</li><li>• El daño emocional es el fundamento principal</li><li>• El agotamiento afecta a la motivación y energía física</li><li>• La depresión es como una pérdida de ideales</li><li>• Sólo tiene efectos negativos.</li></ul>

FUENTE: UGT. Sobre el Síndrome de Quemado (Burnout). (2012)

### SÍNTOMAS

Los síntomas que pueden presentarse suelen ser de distinto tipo, por eso encontramos síntomas de tipo: cognitivos, afectivos, conductuales, físicos y relacionales.

- **Físicos:** agotamiento físico, fatiga crónica, aumento de las enfermedades en general, resfriados constantes, alteraciones del apetito, contracturas musculares, cefaleas, hipertensión arterial, insomnio.
- **Cognitivos:** las personas se vuelven intolerantes, rígidas, inflexibles o cerradas en su forma de pensar y ver el mundo.
- **Afectivos:** miedo, vacío emocional y enfado.
- **Conductuales:** distracción, frecuentes discusiones, peleas e irritabilidad.
- **Relacionales:** aparecen dificultades en la comunicación, aislamiento. <sup>(6)</sup>



## MEDIDAS PREVENTIVAS Y TERAPÉUTICAS EN EL SÍNDROME DE BURNOUT


### Según House

- 1) **Apoyo emocional:** relacionado con el afecto, confianza y preocupación que un individuo experimenta proveniente de otro.
- 2) **Apoyo instrumental:** que son los recursos materiales económicos o de servicio con los que cuenta el profesional.
- 3) **Apoyo informativo:** que la permite a un sujeto conocer una situación y poseer unos instrumentos para afrontarlo.
- 4) **Apoyo evaluativo:** se refiere a una realimentación de las acciones que el profesional va emprendiendo y le permite procesar su efectividad.

### Según el Dr. Horacio Cairo

- 1- Proceso personal de adaptación de expectativa a la realidad cotidiana.
- 2- Formación en las emociones.
- 3- Equilibrio de áreas vitales: familia, amigos, aficiones, descansos y trabajo.
- 4- Fomento de buena atmósfera de equipo: espacios comunes, objetivos comunes.
- 5- Limitar a un máximo la agenda asistencial.
- 6- Tiempo y cantidad adecuado de pacientes: tomar en cuenta que el número de pacientes no puede ser excesivo ya que esto provocara menos eficacia y más agotamiento para la persona que está trabajando.
- 7- Minimizar la burocracia con mejora en la disponibilidad de recursos materiales de capacitación y mejorando la remuneración.
- 8- Formación continuada reglada dentro de la jornada laboral.



- 
- 9- Coordinación con los colegas que ejercen la misma especialidad, espacios comunes, objetos compartidos.
  - 10- Diálogo efectivo con los superiores.



Para poder prevenir el Burnout antes de que sea demasiado grave o para poder controlarlo, es necesario saber qué es el estrés y el Síndrome de Burnout, identificarlo y, sobre todo, averiguar qué lo está desencadenando y cómo le está afectando. Es importante no negar la situación que se está padeciendo y aceptarla de manera incondicional.



## **Otras técnicas de prevención incluyen:**

- 1- Mantener un estilo de vida saludable (alimentación moderada, honestidad, no alterarse fácilmente, relajación, paciencia, realización de ejercicio físico y distracción en algún momento del día para la desconexión con la vida laboral, no ser aprensivo, etc.).
- 2- Satisfacción en el lugar de trabajo: si no está satisfecho en el trabajo y se siente quemado por ello, pregúntese qué es lo que falla y cómo podría afrontarlo.
- 3- Apoyo personal y social: desde lo laboral a lo familiar es muy importante disponer de este tipo de apoyo, y para todos los ámbitos, ya que nos puede ayudar con el afrontamiento de la situación desagradable que se padece o incluso a ver las cosas desde otra perspectiva.
- 4- Comunicaciones abiertas: la comunicación, dentro de la honestidad y la educación, es un factor muy importante para que podamos expresar lo que deseamos, siendo asertivos. Es una manera de evitar la despersonalización que se ha mencionado anteriormente.
- 5- Mejora de la organización personal: la organización siempre es un paso muy importante para poder llevar a cabo nuestros objetivos en la vida y utilizar las técnicas de afrontamiento más propicias para cada caso.
- 6- Desarrollo de habilidades profesionales: no quedarse estancado o bloqueado y seguir desarrollando habilidades hará que nos sintamos más realizados con nosotros mismos, y evitando así el sentimiento de esa falta de realización personal que caracteriza al Síndrome de estar Quemado.<sup>(7)</sup>

Dentro de las muchas técnicas existentes se puede realizar varios ejercicios de 5-10 minutos cada dos horas o una vez al día los mismos que pueden ser de acuerdo al tipo de dolencia músculo esquelético, posición de trabajo entre otros factores provocados por las diferentes tareas, por lo que se propone los siguientes ejercicios:

## TÉCNICA: RELAJACION DE GRUPO MUSCULARES.

### Ejercicio de estiramiento y rotación externa de hombro.



**Descripción:** Empuje con la parte posterior de la cabeza y no con la nuca, el respaldo en el que estás apoyado. Suelta la tensión y aflójese.


**Beneficio:** Relaja musculatura de frente y región temporal, mejora la tensión y previene contractura.

### Espalda-hombros-abdomen



**Descripción:** Arquear el torso de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás, estira las manos sujetando sus manos, nótese la tensión. Estírese ligeramente hacia un lado y otro





**Beneficio:** Relajación de músculos intercostales, y tendones del hombro, colabora mejorar la sintomatología de neuralgias intercostales.

### **Extensión y flexión de Brazo**



**Descripción:** Se procede a doblar los codos y tense los brazos durante 5 a 7 segundos. Afloje y estire los brazos. Concéntrate en la distensión durante 20 a 30 segundos.

**Beneficio:** Mejora la relajación del musculo Bíceps, contribuye a la disminución de la tensión a nivel del brazo.

### **Estiramiento de Deltoides**



**Descripción:** Con apertura de los pies de manera más ampliada que la altura de los hombros, y en dirección hacia el suelo estire de manera tensionada los miembros superiores hacia el suelo, luego suelte lentamente.

**Beneficio:** Disminuye la tensión en la región clavicular, y en hombros, deberá complementarse con serie de ejercicios para miembro superior.<sup>(8)</sup>

## TÉCNICA: RESPIRACIONES PROFUNDAS.



**Descripción:** Siéntese o acuéstese y coloque una mano sobre su estómago. Coloque su otra mano sobre su corazón. Inhale lentamente hasta que sienta que su estómago se eleva. Aguante la respiración por un momento. Exhale lentamente, sintiendo su estómago descender.

**Beneficios:** disminuye los niveles de estrés y de ansiedad.

## TÉCNICA: MUSICOTERAPIA.



**Descripción:** escuchar música relajante durante en un lugar donde no exista gran cantidad de ruido.

**Beneficios:** La música conecta el interior de cada persona, sana las emociones, creando un marco favorecedor de comunicación consigo mismo eliminando tensiones. <sup>(9)</sup>

## CONSUMO DE ALIMENTOS (FRUTAS)



**Descripción:** Disminución de los azúcares, de grasas saturadas y colesterol. Aumento del consumo de fibra vegetal, disminución del consumo de alcohol. Aumento del consumo de frutas y verduras, consumo de legumbres, aceite de oliva, frutos secos, aumento en el consumo de pescado.

**Beneficio:** Nuestra manera de pensar, sentir, percibir las cosas también depende del estado nutricional, los beneficios del consumo de fruta y vegetales, radican en su valor nutricional, éstas son fuente de vitaminas, minerales, azúcares, sustancias antioxidantes y fibra; los cuales pueden proteger nuestro organismo frente a enfermedades y otros procesos como el envejecimiento.<sup>(10)</sup>

## DESCANSO ADECUADO



**Descripción:** Levantarse a la misma hora todos los días, evitar cafeína desde la tarde, además evitar el consumo de cigarrillos y bebidas alcohólicas; evitar comidas y cenas pesadas de difícil digestión; Cuidar el ambiente de la habitación, estar libre de ruidos y mantener una temperatura agradable.

**Beneficios:** El ciclo de vigilia – sueño es uno de los ritmos más importantes, si se ve alterado se provocara insomnio siendo devastadora para la salud.<sup>(11)</sup>



## BIBLIOGRAFIA:

1. Gutierrez GA, Axayacalt G, Aceves G, Ángel M, López C, Moreno Jiménez S, et al. medigraphic.com Síndrome de burnout Tema selecto E Artemisa medigraphic en línea. Arch Neurocién (Mex) [Internet]. 2013 [cited 2018 Dec 11];11(4):305–9. Available from: <http://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf>
2. García-Moran, María de Carmen; Gil-Lacruz M. El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. Persona [Internet]. 2016 [cited 2018 Dec 11];(19). Available from: <https://www.redalyc.org/html/1471/147149810001/>
3. Gil-Monte, PR Aproximaciones psicosociales y estudios diagnósticos sobre el síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones 2000, 101-102}
4. Maria Noelia Vanessa Thomaé, Elio Adrian Ayala, Marina Soledad Sphan, Dra. Mercedes Alejandra Stortti “Etiología y prevención del síndrome de burnout en los trabajadores de la salud”2014. Disponible en: <http://psicopedia.org/3186/como-prevenir-el-burnout-o-estres-laboral-y-una-guia-en-pdf/>
5. Campos ICM, Angélico AP, Oliveira MS de, Oliveira DCR de, Campos ICM, Angélico AP, et al. Fatores Sociodemográficos e Ocupacionais Associados à Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem. Psicol Reflexão e Crítica. 2015 Dec;28(4):764–71.
6. Leka S. La organización del trabajo y el estrés. REINO UNIDO; 2010.
7. Guaya Rodríguez OJ, Zuñiga Arias AA. Síndrome de Burnout en Docentes de la Carrera de Enfermería de una Universidad Privada de la Ciudad de Guayaquil. GUAYAQUIL; 2018.
8. Ana María Daskal Minuchin. La persona del terapeuta. ediciones. SANTIAGO DE CHILE; 2016. 138 p.
9. Noelia Vanessa Thomaé M, Adrian Ayala E, Soledad Sphan Dra Mercedes Alejandra Stortti M. ETIOLOGIA Y PREVENCION DEL SINDROME DE BURNOUT EN LOS TRABAJADORES DE LA SALUD [Internet]. 2006 [cited 2019 Feb 4]. Available from: <http://files.sld.cu/anestesiologia/files/2011/10/burnout-1.pdf>
10. Pozuelo Fernández Rebeca. Cómo prevenir el Burnout o estrés laboral (y una guía en PDF) [Internet]. 2016 [cited 2019 Feb 4]. p. 2–4. Available from: <http://psicopedia.org/3186/como-prevenir-el-burnout-o-estres-laboral-y-una-guia-en-pdf/>
11. Md. David Rosero Arévalo. Programa de afrontamiento para el Síndrome de Burnout y clima organizacional en el Área de emergencia del personal de salud del Hospital IESS Riobamba. 2017;