

EL "SINDROME DE BURN OUT" ("quemarse" en el trabajo) EN LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

María Isabel Pérez Jáuregui

Dra. en Psicología

Profesora Titular de la Facultad de Psicología y Psicopedagogía, Universidad del Salvador

Dirige un Programa de Capacitación en el desarrollo de recursos de afrontamiento al estrés laboral dirigido a profesionales de la salud en distintos hospitales de alta complejidad de la Ciudad de Buenos Aires.

Autora de: *Cuando el estrés laboral se llama burn out ("quemarse" en el trabajo) Causas y estrategias de afrontamiento* (2000), Buenos Aires, Universidad Libros.

Son muy significativos los índices epidemiológicos que distintas investigaciones señalan acerca de la morbilidad ó aparición de enfermedades a edades cada vez más tempranas en los profesionales de la salud.

Entre sus causas principales podemos mencionar:

- El continuo y sostenido contacto con el sufrimiento, el dolor, la muerte.
- La caída del valor social de la profesión en nuestro país.
- La sobrecarga laboral debida al excesivo número de pacientes, la presencia de patologías cada vez menos reversibles, la carencia de recursos, la presión horaria.
- La merma en las retribuciones y estímulos de distinto tipo.
- La cada vez más inquietante amenaza de sufrir juicios por mala praxis.
- El resolver dilemas éticos resultantes de las nuevas tecnologías.

Se reconocen como factores inherentes a experimentar sufrimiento y estrés laboral:

- .La naturaleza de la tarea.
- La variable organizacional e institucional.
- La variable interpersonal (colegas, familia, amigos, redes de apoyo social).
- La variable individual (características del profesional como edad, sexo, experiencia, rasgos de personalidad).

El síndrome de *burnout* es un tipo específico de estrés laboral. Es padecido por los profesionales de la salud y educadores, los cuales, en su voluntad por adaptarse y responder eficazmente a un exceso en las demandas y presiones laborales, se esfuerzan de un modo intenso y sostenido en el tiempo, con una sobreexigencia y tensión que originan importantes riesgos de contraer enfermedades y afectar negativamente el rendimiento y la calidad del servicio profesional.

Aparece en el comienzo ansiedad, fatiga, irritabilidad - signos por lo general advertidos no por el mismo profesional sino por colegas, familiares ó amigos- para finalmente sufrir *burnout*, que puede ser leve, moderado, grave y extremo en su potencialidad de llevar a la muerte.

Sintéticamente, las características principales descritas por Maslach (1981) son:

- Cansancio y desgaste emocional, desvitalización, pérdida de energía tanto psíquica como física.
- Despersonalización en la relación con los otros (pacientes, colegas) con actitudes de irritabilidad, agresividad, impaciencia, cinismo, suspicacia e intolerancia.
- Pérdida del sentimiento de competencia e idoneidad profesional, desmotivación, pérdida de la autoestima laboral, deserción y abandono de tareas.

A estos síntomas se les asocian:

- Somatizaciones que van desde trastornos funcionales a lesionales según el grado de avance del problema: trastornos cardiocirculatorios y accidentes cerebrales, depresión, tendencia al suicidio, alcoholismo, adicciones, insomnio, hipertensión arterial, cefaleas, trastornos articulares y musculares, entre los más relevantes.

Por lo señalado se evidencia que el *burn out* causa limitaciones a las potencialidades y riqueza personal.

Es un estado de no esperanza. Encararlo firme y creativamente permite reencender la llama de la vocación y las potencialidades.

Se hace imprescindible proponer planes de tipo preventivo, de desarrollo y preservación de la salud, o en los casos en que el síndrome ya está presente, tratar de aminorar sus efectos.

Con tal objetivo se encararan programas de capacitación y educación para la salud con el objetivo de desarrollar recursos de afrontamiento a las situaciones de riesgo a contraer *burnout*, como uno de los recursos idóneos y eficientes que la Psicología Comunitaria puede accionar.

Su afrontamiento se reviste así de un sentido ético y espiritua

BIBLIOGRAFIA de consulta

- Blocher, Donald H. y Biggs, Donald (1983). *La Psicología del Counseling en medios comunitarios*. Barcelona, Herder.
- Buendia, José (1998). *Estrés laboral y Salud*. Madrid, Biblioteca Nueva.
- Costa, M. y López, E. (1990). *Salud Comunitaria. Teoría y Práctica*. Madrid, Diaz de Santos.
- Kelly, James (1992). *Psicología Comunitaria, El enfoque ecológico contextualista*. Buenos Aires, Centro Editor de América Latina.
- Kundera, Milan, (1984). *La insoportable levedad del ser*. Barcelona, Tusquetes, 13^oed. 2000.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, Martinez Roca.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). "Burnout in organizational settings." En: Oskamp,

S. (ed), *Applied Social Psychology Annual*, vol.5. Beverly Hills, Sage.

Moreno, Oliver, Pastor (1990). "El Burnout, una forma específica de estrés laboral". En: Carballo, V. E. y Buela, G. (comp.), *Manual de Psicología Clínica, Madrid, Siglo XXI*.

Pérez Jáuregui, M. I.,(1998). Tesis Doctoral: *La construcción auténtica e inauténtica del proyecto de vida laboral*.Biblioteca de la Universidad del Salvador.

Pérez Jáuregui, M. I. (2000). *Cuando el estrés laboral se llama Burnout (quemarse en el trabajo). Causas y estrategias de afrontamiento*. Buenos Aires, Universidad Libros.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. Nueva York, Mc Graw-Hill.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR