



UNIVERSIDAD ESTATAL DEL VALLE DE ECATEPEC

Problemáticas aledañas y
alternativas de intervención de la
enfermedad mental

Maestra Angélica María Razo González

SÍNDROME DE BURNOUT

- El término Burnout se utiliza desde 1977; en una convención de la Asociación Americana de Psicólogos, se conceptualizó como el *desgaste profesional de las personas que trabajan en diversos sectores de servicios humanos, que están en contacto directo con los usuarios, especialmente personal sanitario y profesores.*

SÍNDROME DE BURNOUT

Conjunto de síntomas y signos que causan desgaste profesional y son consecuencia de eventos estresantes de carácter laboral.

- Características Generales: Es un proceso que incluye agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización profesional.
- Mayor frecuencia en las “profesiones de ayuda”.

ESTRÉS GENERAL:
es un proceso psicológico
que conlleva efectos
positivos y negativos

FATIGA FÍSICA:
la recuperación es más rápida
y puede estar acompañada de
sentimientos de realización
personal y a veces de éxito

DEPRESIÓN:
Cansancio Emocional -
sentimiento de culpa, los
síntomas de la depresión
pueden emerger posterior al
Burnout.

BURNOUT:
sólo hace referencia a
efectos negativos para el
sujeto y su entorno

BURNOUT:
se caracteriza por una
recuperación lenta y va
acompañada de
sentimientos profundos de
fracaso

BURNOUT:
Cansancio Emocional, baja
realización personal y la
despersonalización o
cinismo – sentimientos de
cólera.

TEDIO O ABURRIMIENTO:
resulta de cualquier tipo
de presión o falta de
motivación o innovación
en el ámbito laboral del
sujeto

BURNOUT:
Es generado por
repetidas presiones
emocionales

**ACONTECIMIENTOS VITALES Y
CRISIS DE LA EDAD MEDIA DE
LA VIDA :**

Se desencadena cuando el
profesional hace un balance
negativo de su posición y
desarrollo laboral

BURNOUT:
Mayor frecuencia en los
jóvenes; no suelen estar
preparados para afrontar
los conflictos emocionales
que se les presentan en el
trabajo



SÍNDROME DE BURNOUT

Es un síndrome tridimensional caracterizado por:

cansancio emocional (CE),

despersonalización (cinismo) (D) en el trato con clientes y usuarios,

dificultad para el logro/realización personal (RP)

A partir de estos componentes se elaboró el "Maslach Burnout Inventory" (MBI), cuyo objetivo era medir el Burnout personal en las áreas de servicios humanos, evaluando dichas dimensiones por medio de tres subescalas.

BURNOUT: MODELO DE FARBER (1991)

Describe seis estadios sucesivos:

1. Entusiasmo y dedicación.
2. Respuesta de ira y frustración ante los estresores laborales.
3. No hay correspondencia entre el esfuerzo y los resultados y recompensas.
4. Se abandona el compromiso en el trabajo.
5. Aumenta la vulnerabilidad y aparecen síntomas físicos, emocionales, conductuales y sociales.
6. Agotamiento y descuido.



Síntomas Físicos

- Fatiga crónica
- Dolores de cabeza, musculares y osteoraticulaes
- Insomnio
- Pérdida de peso
- Desordenes gastrointestinales y úlcera

Síntomas Emocionales

- ❖ Irritabilidad
- ❖ Hostilidad
- ❖ Ansiedad generalizada
- ❖ Depresión
- ❖ Frustración
- ❖ Apatía
- ❖ Aburrimiento
- ❖ Distanciamiento afectivo
- ❖ Impaciencia
- ❖ Desorientación
- ❖ Pesimismo
- ❖ Intolerancia

Síntomas conductuales

- ✓ Ausentismo o baja laboral
- ✓ Abuso de drogas
- ✓ Relaciones interpersonales distantes y frías
- ✓ Constantes conflictos laborales
- ✓ Comportamientos riesgosos
- ✓ Tono de voz elevado
- ✓ Llanto inespecífico
- ✓ Dificultad de concentración
- ✓ Disminución en la calidad de la atención
- ✓ Desorganización
- ✓ Evita decidir

Síntomas Sociales

- ☐ Evita los contactos sociales
- ☐ Tiene conflictos interpersonales
- ☐ Presenta problemas familiares
- ☐ Evita profesionalizar su trabajo
- ☐ Forma grupos críticos

PERSONAS PROPENSAS A PADECER SÍNDROME DE BURNOUT

- *Idealistas o Altruistas con mayor implicación emocional*
- Con necesidad de aprobación social
- Altamente sensibles
- Dedicación excesiva al trabajo
- Muy ansiosas
- Autoexigentes
- Competitivas
- Con problemas familiares
- Pocas redes sociales
- Inadecuada formación profesional

FACTORES DESENCADENANTES DEL SÍNDROME DE BURNOUT

- ✓ **Sobrecarga de trabajo**
- ✓ **Poca participación en las decisiones**
- ✓ **Trabajo poco estimulante**
- ✓ **Falta de medios para realizar la tarea**
- ✓ **Excesiva burocracia**
- ✓ **No se aprecia su esfuerzo**
- ✓ **Falta de identificación con la tarea**
- ✓ **Baja expectativa con respecto a qué hacer para que las cosas cambien**



NIVELES CLÍNICOS DE BURNOUT

LEVE

- Quejas vagas; Cansancio; Dificultad para levantarse

MODERADO

- Cinismo; Aislamiento; Susplicacia; Negativismo

GRAVE

- Enlentecimiento; automedicación; Ausentismo; Aversión; Abuso de sustancias

EXTREMO

- Aislamiento muy marcado; Colapso; Cuadros psiquiátricos, Suicidio


EVALUACIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT

Maslach Burnout Inventory –MBI- (1981, 1986).

Este instrumento, traducido al castellano, ha sido validado por Gil Monte, P. (2002).

El MBI es un cuestionario autoadministrado y consta de 22 ítems que recogen respuestas del sujeto con relación a su trabajo sobre sus sentimientos, emociones, pensamientos y conductas. (Existe una versión más general de 16 ítems MBI-GS para profesionales de áreas distintas a las de atención).

Maslach y Jackson consideran al Burnout un constructo tridimensional, y por ello la escala está dividida en tres subescalas: cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, con resultados bajo-medio-alto.



EVALUACIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT

MBI

(INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)

[MBI BURNOUT INVENTARIO.docx](#)

- Maneja una escala de respuestas tipo likert de cinco puntos:

- (1) Nunca
- (2) Algunas veces al año
- (3) Algunas veces al mes
- (4) Algunas veces a la semana
- (5) Diariamente




- El cuestionario consta de 22 ítems
- Los sujetos por encima del percentil 75 se incluyen en la categoría "alto", entre el percentil 75 y el 25 en la categoría "medio" y, por debajo del percentil 25, en la categoría "bajo".
- La subescala de agotamiento emocional ("emotional exhaustion") (AE) consta de 9 ítems, explora sentimientos de estar abrumado y agotado emocionalmente por el trabajo;
- La subescala de despersonalización ("despersonalization") (D) consta de 5 ítems y explora respuestas impersonal y falta de sentimientos hacia los que atiende;
- La subescala de realización personal en el trabajo ("personal accomplishment") (RP) tiene 8 ítems y explora sentimientos de competencia y realización exitosa en el trabajo.
- Mientras que en las subescalas de agotamiento emocional y despersonalización, puntuaciones altas corresponden a altos sentimientos de estar quemado, en la subescala de realización personal en el trabajo bajas puntuaciones corresponden a altos sentimientos de quemarse.

○

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN FRENTE AL BURNOUT

- En 1999, Ramos (1999)

- 1) Modificar los procesos cognitivos de autoevaluación (entrenamiento en técnicas de afrontamiento, principalmente a las orientadas a la tarea/solución de problemas).
 - 2) Desarrollar estrategias cognitivo-conductuales que eliminen o neutralicen las consecuencias del Burnout.
 - 3) Desarrollar habilidades de comunicación, habilidades sociales y asertividad.
 - 4) Fortalecer las redes de apoyo social.
 - 5) Disminuir y, si es posible, eliminar los estresores organizacionales.
- 

MÁS INFORMACIÓN

- [DOC] [MBI \(INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH\) - Cemic](#)

www.cemic.edu.ar/descargas/mbi.doc

- [PDF] [LA EVALUACION DEL BURNOUT PROFESIONAL ...](#)

www.uam.es/gruposinv/esalud/.../MBI-GS-Adaptacion-espanola.pdf

<http://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Salud%20Laboral/MBI-GS-Adaptacion-espa%F1ola.pdf>

